

**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
UNIVERZITY KARLOVY V PRAZE**

**POJETÍ PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ V ASPEKTECH
DLOUHODOBÉHO SPORTOVNÍHO TRÉNINKU
BASKETBALU NAŠÍ MLÁDEŽE**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí práce:

PaedDr. Michal Velenský, Ph.D.

Zpracovala:

Bc. Šárka Domonkošová

Kladno 2008

SOUHRN

Název práce : POJETÍ PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ V ASPEKTECH DLOUHODOBÉHO SPORTOVNÍHO TRÉNINKU BASKETBALU NAŠÍ MLÁDEŽE

Slack methods in the standpoint of long-term basketball training of our youth

Cíle práce : Navrhnutí programu pro přípravné období mládeže v basketbalu v aspektech dlouhodobého sportovního tréninku, společně jeho zdůvodnění a snahou o určení jeho efektivitu.

Metoda : Program byl sestaven na základě poznatků získaných z literatury, dále z vlastního působení a pozorování družstva juniorů U18 BK Kladno v sezóně 2007/2008 a dle zkušeností ostatních trenérů.

Výsledky : Zpracování přípravného období v basketbalu, zhodnocení jeho efektivitu na základě odehraných zápasů v sezóně 2007/2008.

Klíčová slova : basketbal, sportovní trénink mládeže, tréninkový plán, přípravné období

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedené literatury.

.....
Bc. Šárka Domonkošová

Úvodem bych chtěla poděkovat svému konzultantovi PaedDr.
M. Velenskému, Ph.D. a osloveným trenérům za rady a pomoc při zpracování této
diplomové práce.

Schvaluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím , aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatелů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo OP	Datum	Poznámky:
Adresa:	vypůjčení:	

OBSAH:

1. Úvod	7
2. Teoretická část	9
2.1. Historie basketbalu	9
2.2. Současné pojetí basketbalu	10
2.3. Pojetí sportovního výkonu družstva	11
2.3.1. Individuální herní výkon	12
2.3.1.1 Determinanty individuálního herního výkonu	13
2.3.2. Týmový herní výkon	15
2.3.2.1 Faktory týmového herního výkonu	17
2.4. Osvojování – motorické učení	18
2.4.1. Fáze motorického učení	20
2.5. Charakteristika sportovní přípravy dětí a mládeže	21
2.5.1. Vývojové zvláštnosti a specifika dětí a mládeže	22
2.5.1.1 Předškolní věk 3 – 6 let	23
2.5.1.2 Mladší školní věk 6 – 11 let	24
2.5.1.3 Starší školní věk 12 – 15 let	24
2.5.1.4 Dorostový věk 16 – 19 let	25
2.5.2. Obsah sportovní přípravy	26
2.5.2.1 Tělesná příprava	27
2.5.2.2 Technicko – taktická příprava	28
2.5.2.3 Morální a volní příprava	35
2.5.2.4 Teoretická příprava	36
2.6. Stavba sportovního tréninku	36
2.6.1. Etapy sportovního tréninku	37
2.6.2. Tréninkové cykly	37
2.6.2.1 Makrocyklus	38

2.6.2.2 Mezocyklus	39
2.6.2.3 Mikrocyklus	40
2.6.3. Tréninková jednotka	41
2.7. Složky pohybových činností využívané v basketbale	42
2.8. Zatížení	43
3. Metodologie práce	46
3.1. Cíle a úkoly práce	46
3.2. Metody výzkumu	47
3.3. Charakteristika vybraného družstva	48
3.4. Rozvržení ročního tréninkového plánu	49
3.5. Návrh přípravného období	50
3.5.1. První mikrocyklus	51
3.5.2. Druhý mikrocyklus	53
3.5.2.1 Příklady tréninkových jednotek	56
3.5.3. Třetí mikrocyklus	57
4. Výsledková část	59
5. Diskuse a závěr	63
6. Použitá literatura	66
7. Přílohy	67

1. ÚVOD

Sport se stává s postupem času velice významným činitelem ovlivňující sportovce, ale i širokou veřejnost. S rozmachem na celém světě se více mladá populace stává účastí sportovního dění. Podílí se na výchově dorůstající generace. Sport mládeže přispívá ke zdravějšímu a bohatšímu způsobu života, poskytuje možnost ušlechtilého prožitku a uplatnění vlastních schopností a možností. Sport svou podstatou má vliv na aktivitu sportujících tím, že klade zvýšené požadavky, vyplývající z organizace tréninku a soutěží, ze systému sportovních norem a pravidel. Vyžaduje sebekázeň, disciplínu, dodržování příznivého životního režimu, což vše je nezbytné pro dosažení vytčených cílů.

Pro mládež představuje basketbal jednu z nejatraktivnějších forem provádění kolektivního sportu. Tato hra je jednou z nejdynamičtějších míčových her. Je rozšířena na všech pěti kontinentech a stále jde svými novými poznatky a pravidly dopředu. Získává na popularitě díky novým herním strategiím, střelecké perfektnosti a rostoucí hráčské základně.

Aby basketbalová družstva vyhrávala a měla výbornou formu, je zapotřebí vysoká míra trénovanosti. K tomu slouží přípravné období, které je jednou z etap sportovního tréninku basketbalu mládeže. Toto období je důležité pro dosažení co nejlepšího herního výkonu týmu na nadcházející herní sezónu. V tomto cyklu jsou hráči připravováni na herní výkon, a to po všech stránkách, jak tělesné, psychické, tak i mentální. Záleží na tom, jakým způsobem budou hráči a tým i celkově tým připraven na nadcházející sezónu, jakých forem a prostředků bude použito. Vždy by to měly být takové formy a prostředky, které odpovídají možnostem a věkové kategorii družstva.

Sportovní příprava mládeže je tedy komplexní výchovně vzdělávací proces, který musí respektovat zákonitosti vývoje organismu a osobnosti mládeže. Proto jsou kladeny vyšší nároky na trenéry, organizaci tréninků, soutěže a pravidla.

Tématem diplomové práce je rozbor přípravného období v aspektech dlouhodobého sportovního tréninku basketbalu naší mládeže.

Získání potřebné literatury na toto téma není jednoduché. Literatura, která by se týkala jen přípravného období, není vydána. Úryvky, pojednávající o tomto

tématu, jsou v malém rozsahu a někdy i staršího data. Proto jsme využívali informací a poznatků z mého vlastního působení jako trenérky basketbalu mládeže v BK KLADNO i jako hráčky ženského II.ligového družstva SOKOL KLADNO a od dalších trenérů zabývajících se touto problematikou.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Historie basketbalu

První hra podobná basketbalu byla hra popok–ta-pok v 10. století př.n.l., kterou hráli Olmékové v Mexiku. Až do 16. století hráli mexičtí Aztékové hru tlachali – hráči se podařilo dostat míč do upevněného kamenného kruhu a tím získal nárok na část oděvu od diváků.

Za počátek vzniku současného podoby basketbalu je považován prosinec roku 1891 ve Springfieldu ve státě Massachusetts v USA. Profesor tělocviku James Naismith (kanadského původu) nařídil svým svěřencům, aby při zimním tréninku házeli míče do košů postavených na bednách od pomerančů. Jeho představa nové hry byla motivována touhou zprostit studenty některých nezáživných činností, mezi kterými dominovalo pochodování, cvičení a ruční práce. Ne všechny základní prvky Naismithovy hry se liší od těch, jimiž se řídí basketbal dnes. Příkladem je třeba pět základních principů obsažených i v dnešních pravidlech :

- 1) Míč musí být hrán rukama
- 2) S míčem se nesmí utíkat
- 3) Hráč nesmí omezovat svého soupeře nebo mu bránit v pohybu
- 4) Obě mužstva se pohybují po stejném území, ale nesmí docházet k osobnímu kontaktu
- 5) Obroučka koše je vodorovně umístěna ve výšce

Pravidla J. Naismith vybíral z pravidel fotbalu, americké kopané, hokeje, dalších mimosálových her a upravoval je.

Téměř přes noc zapustila hra kořeny na středních i vysokých školách. Začaly se formovat amatérské týmy a ligy a rozvíjelo se regionální soupeření. Hra dokonce překročila hranice pohlaví, dala dívkám příležitost, aby se nemusely bavit ryze mužskými sporty jako americkým fotbalem a baseballem.

Poměrně brzy po svém vzniku překračuje basketbal hranice USA a dostává se do dalších států, kde dosahoval značnou oblibu. V Evropě se poprvé hrál v r.1893, v r. 1936 se jako jediná sportovní hra dostala na program OH v Berlíně (jen muži). V našich zemích byla sportovní veřejnost seznámena s basketbalem v roce 1897 ve Vysokém Mýtě zásluhou učitele tělocviku Jaroslava Karáska, který pravděpodobně tento sport přinesl na své působiště na I. Slovanské gymnázium v Brně. První zápas byl zaznamenán v roce 1903.

Během vývoje docházelo k různým úpravám technického zařízení a vybavení pro zabezpečení hry a ke sjednocování pravidel ke zrychlování hry a tím ke zvyšování dramatickosti, která postupně získávala na přitažlivosti u stále širšího okruhu sportovních příznivců.

2.2. Současné pojetí basketbalu

Basketbal se v poslední době zrychlil jak pohybem hráčů, tak řešením herních situací. K těmto změnám přispěly i různé úpravy v pravidlech, aby se tak zvýšila dynamičnost hry a zaujetí diváků.

V současnosti se o basketbalu mluví jako o „non – stop game“, tedy jako o sportovní hře, v níž se téměř nevyskytují hluchá místa a zpomalovací fáze v průběhu hry. Toto pojetí klade velké nároky na hráče jako jednotlivce. Z toho vyplývá, že efektivita výkonu družstva je v soudobém basketbalu přímo závislá na kvalitách „dokonalosti“ individuálního herního výkonu. A jiný trend se neočekává ani od dalšího vývoje basketbalu v 21. století.

Současný basketbal výrazně ovlivňují tři poměrně rozdílné herní směry :

- Americké profesionální soutěže v USA – NBA, WNBA
- Americký univerzitní basketbal NCAA
- Organizace FIBA sdružující v současné době 172 zemí (mezi nimi i ČR – zakládající člen, 1932). Organizační strukturu v ČR zajišťuje ČBF (Janík a spol., 2005)

Tyto směry zachovávají základní charakteristiku a podstatu sportovní hry, ale taky každý z nich přináší basketbalu něco jiného.

Soudobý evropský basketbal určitou zatvrzelost, „tvrdost“ obranných činností a tradičně taktickou vyzrálost v organizaci činnostních vztahů mezi hráči celého družstva. Americkému univerzitnímu basketbalu lze přičíst jeho bohatost teoretických podkladů, jeho otevřenost a přístupnost, dále nekompromisní přístup k podrobnostem a na základě toho vznik a vývoj celé řady novinek zejména v oblasti herních systémů. Konečně americký profesionální basketbal je pověstný svojí rychlostí, relativní jednoduchostí v řešení útočných akcí a především svojí až někdy „teatrální“ nádherou individuálních herních projevů.

(Velenský, 1999)

Příbuznost všech tří pojetí je možno vyjádřit zhruba v těchto bodech :

- Rychlá a plynulá řešení tzv. přechodových fází
- Přechod z útoku do obrany
- Přechod z obrany do útoku
- Agresivní a vysoce týmové pojetí všech obranných činností
- Obtížnost vytváření situací k zakončení útoku

2.3. Pojetí sportovního výkonu družstva

Sportovní výkon charakterizujeme jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce (výsledek adaptace) v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví, resp. disciplíny. (Dovalil, 1991)

Podléhá sociálně psychologickým a speciálně herním zákonitostem. Jediným vyjádření výkonu družstva je výsledek dosažený v utkání proti konkrétnímu soupeři. V basketbale je cílem sportovního výkonu vstřelit více košů soupeři, než kolik on vstřelí nám. S pojmem sportovní výkon souvisí termín sportovní výkonnost, který definujeme jako schopnost podávat pravidelně, poměrně

na stabilní úrovni, určitý výkon ve specializované pohybové činnosti. (Dovalil, 2002)

Na výkon družstva působí :

- vrozené dispozice – talent, vlohy či nadání, které jsou skryté. Až aktivní pohybová činnost umožní jejich projev a odhalí jejich míru
- vliv sociálního a přírodního prostředí – rozvinutí vrozených dispozic, je dán v podstatě, v níž se jedinec vyvíjí
- vliv tréninkového procesu – dlouhodobý a cílevědomý působící soubor adaptačních podnětů rozčleněných do příslušných etap sportovního tréninku, jejichž obsah i stavba odpovídá věkovým zvláštnostem rozvoje organismu

Sportovní výkon se uskutečňuje prostřednictvím sportovní činnosti, tedy činnosti pohybově zaměřené na dosažení maximálního výkonu (Příloha č. 1).

Řídit a usměrňovat výkon družstva ve smyslu dosahování vítězství nebo nejlepšího výsledku vyžaduje dlouhodobé i krátkodobé sledování, ovlivňování a využívání faktorů speciálně herních a sociálně psychologických (Příloha č. 2). (Dobrá, Velenský, 1980)

Vzhledem k tomu, že existují různé druhy individuálních a kolektivních činností, se rozlišuje sportovní výkon na individuální herní výkon (IHV) a týmový herní výkon (THV).

2.3.1. Individuální herní výkon

Individuální herní výkony jsou dány především tělesnými a duševními předpoklady jedince a jeho schopností účinně je uplatňovat v soutěžení se soupeři. Mají tak současně kompetitivní (sociálně psychologická stránka) a kooperativní (specifické kooperační role hráče) charakter.

Herní výkon basketbalisty se navenek jeví tedy jako souvislá série herních činností jednotlivce, jimiž hráči řeší různé herní úkoly. Úroveň výkonu je tedy závislá jen na jedinci.

Herní výkon jednotlivce má dvě stránky. První stránka, dovednostní, představuje určitý vnitřní stav připravenosti k dovednostnímu výkonu

a maximálnímu zvládnutí základů hry. Druhá stránka, zdatnostní, je tvořena morfologickými, biochemickými a fyziologickými faktory. Obě složky se navzájem podmiňují a ovlivňují. Vysoká úroveň herního výkonu je podmíněna zvládnutím těchto potencionálů.

2.3.1.1 Determinanty individuálního herního výkonu

Podle Dobrého a Semiginovského (1988) ovlivňují individuální herní výkon tyto determinanty :

a) bioenergetické determinanty

- je myšleno energetické krytí individuálního herního výkonu
- jednotlivé krytí je závislé na typu svalových vláken : pomalá oxidativní, rychlá oxidativně glykolitická, rychlá glykolytická a nediferencovaná, která jsou různě zapojena při daných pohybových činnostech
- na energetické krytí pohybové činnosti organismu se podílejí :
 - anaerobní (neoxidativní) laktátová kapacita – vyjadřuje celkovou energii uvolnitelnou štěpením fosfagenů (ATP, CP)
 - anaerobní (neoxidativní) laktátová kapacita – vyjadřuje celkovou energii uvolnitelnou neoxidativním štěpením cukrů
 - aerobní (oxidativní) kapacita – vyjadřuje celkový objem energie uvolnitelný oxidativním štěpením cukrů a tuků

b) biochemické determinanty

- podle Dobrého a Semiginovského (1988), jsou jediným objektivně pozorovatelným jevem
- dochází zde k vytváření dynamických stereotypů, při nichž se z celkového počtu svalů aktivuje při stejném pohybu vždy stejné svaly ve stejném pořadí
- dochází i k nervosvalovým variacím, které daný pohyb mění v osobitý projev daného hráče (nebezpečí neefektivních pohybů)

- mechanizmy sloužící k efektivnímu lidskému pohybu popsali Dobrý a Semiginovský (1988) :

- princip sumace kloubních sil – sčítání sil vyvíjených svaly na jednotlivých kloubech. Při nesprávné sumaci dojde k zmenšení síly nebo narušení koordinace. (př. basketbalová střelba)
- princip kontinuity kloubních sil – správně síly sečíst, ale i správně načasovat. Pohyb vychází z většího segmentu až k těm posledním nejmenším. Přerušování vede k špatnému odhadnutí síly a nesprávnému pocitu síly. (př. střelba - pohyb začíná stehnem přes trup, paže, zápěstí a skončit by měl na prstech)
- princip směru aplikace síly – směr, kterým je síla vedena, tím je úspěšnost síly také ovlivněna
- princip impulsu – působení síly po určitý čas. Využití impulsu je odvislá od podmínek, ve kterých je použit. U proměnlivých podmínek je důležitá zkušenost, pomoc trenéra, odhad, což ovlivňuje úspěšnost. (př. střelba, přihrávka)
- princip sumace rychlosti segmentů těla – rychlost konečného segmentu vychází ze součtu rychlostí pohybů předchozích segmentů a jejich správného načasování. (př. přihrávka)

c) psychické determinanty

- Dobrý a Semiginovský (1988) poznamenávají, že kognitivní procesy získávají při proměnlivé herní situaci i proměnlivém psychickém zatížení velký význam

- „Kognitivní je souhrnný pojem zahrnující ty psychické procesy, které slouží v průběhu utkání aktuálním potřebám řízení a orientace herních činností, regulací podnětů a rozhodování při herních činnostech, regulaci a kontrole motorického provedení herních činností“ (Dobrý, Semiginovský, 1988)

- vnímání herní situace v basketbale vyžaduje od hráče :

- vnímání vlastních pohybů
- vnímání cizích pohybů (spoluhráčů a soupeřů)
- vnímání pohybu míče (vzdálenost, měnící se rychlost)

- vnímání prostoru hřiště a koše
 - zrakové vnímání
- dále ovlivňuje herní situaci pozornost, osobní cíle, motivace, volní procesy, zkušenosti a vědomosti hráče
 - individuální herní výkon je vždy provázen deformačními faktory, které snižují hodnotu výkonu. Tyto faktory vstupují do psychických procesů, zvyšují požadavky na energetické krytí a narušují biomechaniku. Odolnost vůči nim je trénovatelná. Následná adaptace na ně v tréninku se musí zákonitě projevit i v utkání. Jde o vytváření psychických předpokladů rozvoje výkonu. (Dobry, Semiginovský, 1988)
 - individuální herní výkon tedy podléhá různým vlivům a okolnostem (prostředí, soupeř, míč, diváci, zranění, únava, problémy, atd.), které můžeme předpokládat, ale ve smyslu působení na jedince můžeme jen předvídat. Proto se v teoretických poznatcích stále častěji objevuje požadavek pochopení hráčů a individuálně pozitivního přístupu k nim. (Velenský, 1999)

2.3.2. Týmový herní výkon

Týmový herní výkon je sice také založen na výkonech jednotlivců, ale jeho výsledná úroveň je dána především kvalitou sociálních vztahů uvnitř kolektivu, tzn. jak dovedou jednotlivci podřídit svou individuální činnost potřebám celku. Pro týmový herní výkon je velmi důležitá vnitřní struktura družstva, tj. systém pozic a rolí, které jednotlivci v kolektivu zaujímají. Pro celkový výkon mají rozhodující vliv soudružnost, podíl jednotlivých členů kolektivu na činnosti a autorita kolektivních zájmů pro jednotlivce. (Dovalil, 1982)

Základní mechanismy, které ovlivňují týmový herní výkon jsou podle Dobrého a Semiginovského (1988) kooperace, což znamená společná činnost všech hráčů za dosažení cíle a kompetice, tj. odolávat tlakům soupeře, aby nedosáhli svého cíle.

Struktura týmu podmiňuje klima, které lze hodnotit různými parametry. Výzkumně se prokázalo, že na úspěšnosti družstva mají rozhodující vliv - koheze,

tj. míra semknutosti hráčů v jeden celek, participace – tj. míra účasti jednotlivých hráčů na činnosti družstva, a autorita, tj. míra významu družstva pro jeho hráče.

Koheze v herním smyslu je vysoký stupeň spolupráce a semknutosti hráčů v systému hry družstva, k jehož nezbytným vlastnostem patří :

- vymezení rolí, očekávání a způsob participace jednotlivých hráčů
- zajištění kontinuity herních kombinací a činností jednotlivce
- použitelnost po celé utkání, tedy i ve stresových situacích a při dočasných neúspěších

Opakem herní koheze je chaos ve hře týmu, který se projevuje odklonem od základní struktury systému, a náhodnými akcemi jednotlivců může vést až k rozpadu hry na pokusy jednotlivců prosadit se zcela izolovaně a bez snahy spolupracovat.

Participace je míra účasti jednotlivých hráčů na výkonu družstva. Vývoj hráče je nutno chápat jako vývoj jeho participace na hře celého družstva. Participace se v jednotlivých vývojových etapách liší kvalitou a realizací.

Vyžaduje :

- postupné zvládnutí technické a taktické stránky herních činností jednotlivce, tj. dovednosti v herních činností jednotlivce
- komunikaci s ostatními hráči, vzájemné porozumění, společný „jazyk“
- správnost a samostatnost rozhodování
- adaptaci spoluhráče, tj. přijetí jedince ostatními hráči

Podle Vaňka a Slepíčky (1976) patří k dalším charakteristickým znakům družstva :

- přiměřená motivace na skupinový cíl za předpokladu, že cíl týmu je akceptován a chápán všemi členy družstva
- komunikace mezi hráči v družstvu, která by měl vést k tomu, aby skupina naslouchala všem členům a akceptovala jejich názor
- vhodná skladba meziosobních vazeb mající vliv na sportovní činnost a především na spolupráci
- systém hodnot a norem regulující chování jednotlivých hráčů alespoň v záležitostech pro skupinu důležitých. Každý hráč je tomuto vlivu

vystaven. Jakékoliv působení na hráče jako na člena skupiny se lomí prostřednictvím vztahů družstva.

2.3.2.1 Faktory týmového herního výkonu

Faktory, které rozhodují o vysokém týmovém herním výkonu podle Pavliše (1995) :

- sociálně psychologické determinanty - jsou tvořeny vztahy ve skupině mimo sportovní výkon (mimo utkání)
- týmová dynamika - v jakém stádiu se nachází vývoj družstva. Tento vývoj je neustálý a má určité zákonitosti.
- základní stádium - družstvo se tvoří. Určují se nejbližší cíle a limity.
- bouřlivé stádium - dochází ke konfliktům, někdy i s trenérem. Družstvo se učí přijímat porážky a reagovat na ně.
- stabilizační stádium - upevňují se týmové vztahy, stabilizují se role hráčů. Vytváří se i pozitivní vztahy mezi trenérem a hráči
- sociální koheze - ukazuje na vztahy mezi hráči, na vztahy, které spojují členy skupiny mezi sebou
- týmová komunikace - ukazuje na úroveň komunikace hráčů mezi sebou a s trenéry

Týmová komunikace se promítá do následujících oblastí:

- komunikace mezi hráči
 - komunikace mezi hráči a trenérem
 - komunikace mezi trenérem a realizačním týmem
 - komunikaci mezi hráči a realizačním týmem
 - komunikace mezi trenérem, hráči a vedením klubu
 - komunikace mezi trenérem, hráči, realizačním týmem, masmédií, sponzory, diváky, ostatními trenéry
-
- činnostní determinanty - postihují vztahy v kolektivu během sportovního výkonu

- činnostní koheze - ukazuje nám na vztahy mezi hráči v průběhu utkání, na jejich soudržnost, spolupráci a souhru týmu
- činnostní participace - znamená, nakolik se jednotliví hráči zapojují do hry a podílí na konečném výsledku sportovního výkonu

Herní výkon v kolektivních hrách chápeme jako realizování individuálních a skupinových jednání hráčů v ději utkání, charakterizované mírou splnění herních úkolů. Herní výkon družstva je celek složený z částí, herních výkonů jednotlivých hráčů. Vztahy mezi částmi činí z výkonu družstva jev, který je od výkonu hráče odlišný nejen kvalitativně, ale i kvantitativně. Výkon družstva je podmíněn nejen kvalitou a kvantitou jednotlivých částí, ale rovněž kvalitou a kvantitou jejich vzájemných vztahů.

Basketbal jako kolektivní sportovní hra velmi výrazně závisí na týmovém herním výkonu. Často družstvo, které nemá tak výrazné individuality, poráží díky své týmové hře soupeře, kteří jsou po individuální stránce na vyšší úrovni.

2.4. Osvojování – motorické učení

Každá činnost, má-li být dokonale osvojena, podléhá motorickému učení. Jedná se o specifický druh učení, jehož obsahem je osvojování pohybů, pohybových dovedností a sportovních dovedností, neboli učení se motorice.

Motorické učení je jistým protikladem učení senzorického, s nímž vytváří alternativní klasifikaci z hlediska obsahu. Existuje mnoho definic motorického učení, jejich společným znakem je, že je chápou jako déletrvající změnu v úrovni pohybových dovedností, která je měřitelná pamětí a získaná během určitého času. Motorické učení jeho zákonitosti a zvláštnosti jsou ve sportovním tréninku teoretickým východiskem pro technickou přípravu.

Výsledkem motorického učení a jeho průběh ovlivňuje řada faktorů, které bývají označovány jako „činitelé motorického učení“. Jsou to především psychické procesy, které systematicky dělíme na :

- a) kognitivní – přispívají k orientaci sportovce v objektivní realitě. Základem jsou poznávací procesy a pojmy diskriminace, diferenciacce a zobecňování.
- b) dynamické – zajišťují jeho intenzitu a směr. Jedná se o proměnlivé, složité a vzájemně propojené psychické funkce. Patří sem potřeby, motivy a emoce. (Dovalil, 1982)

Základní rysy motorického učení :

1. Motorické učení probíhá uvnitř organismu jedince, kde způsobuje krátkodobé a trvalejší změny, především v CNS.
2. Motorické učení je procesem individuálním. U každého jedince probíhá osvojování pohybových dovedností jinak, což se odráží na době osvojení a zdokonalení dovednosti a její kvalitě.
3. V průběhu motorického učení dochází k jakýmsi hluchým místům „plato“, která signalizují zastavení procesu osvojování pohybovým dovednostem. Příčiny ustrnutí v nácviku jsou objektivní (nedostatečně propracovaná metodika, změny v životosprávě atd.) a subjektivní (ztráta zájmů, sebepodceňování, nezdravé sportovní klima, atd.). V basketbale je obtížnost učení umocněno tím, že trenér pracuje se skupinou různě se projevujících individualit.
4. Pro zahájení motorického učení je nejvhodnější období od 6 do 10 let. V tomto věku děti mají radost z pohybu a ochotně se podřizují požadavkům. Úkoly musí odpovídat jejich fyzickým a mentálním zvláštnostem.

Základní předpoklady k procesu tělesných cvičení :

- obecné předpoklady – motorické dovednosti, motorické schopnosti, motorické vlastnosti jsou předpokladem k provádění pohybu. Podle těchto předpokladů se liší procesuální stránka v jednotlivých druzích cviků. Důležitý transfér – přenos dříve naučené dovednosti do dovednosti učené a interference – záporný transfer, naučené dovednosti ovlivňují negativně novou dovednost
- společenské předpoklady – týkají se interpersonálních vztahů a psychiky jedince. Dochází k sociální interakci (trenér – svěřenec). Probíhá zprostředkovaně nebo bezprostředně.

- aktivita cvičence – souvisí s motivací a pochopení pohybového úkolu. Důležitá zpětná vazba o dosaženém výsledku. Umožňuje odstranit a zpřesnit pohyb.

2.4.1. Fáze motorického učení

Proces motorického učení je z časového hlediska procesem kontinuálním. Přesto lze pozorovat čtyři časové fáze nebo stádia učení, jejichž doba trvání není vždy stejná, ale posloupnost ve smyslu časové osy zůstává zachována. V pojmu fáze učení jsou zahrnuty charakteristiky aktivit sportovce i směr působení trenéra, úroveň regulace, vnější znaky, procesy v CNS a jiné. (Dovalil, 1982)

Fáze procesu motorického učení (Příloha č. 3) :

1. *fáze generalizace* – tvorba základních vztahů mezi prvky pohybové struktury (seznámení). V CNS dochází k procesu iradiace – pohyb má řadu souhybů, neekonomických a nekoordinovaných pohybů. Úroveň dovednosti je nízká a mentální aktivita vysoká.
2. *fáze diferenciac*e – zpevnění a zpřesnění vztahů mezi prvky pohybové struktury. V CNS dochází ke koncentraci – soustředění se na pohyb, souhyby začínají mizet. Střední úroveň dovednosti a střední úroveň mentální aktivity. Třeba stimulace a aktivity na jedince, aby nedošlo k „plató efektu“.
3. *fáze automatizace* (výcviková fáze) – stabilizace mezi prvky pohybových struktur. V CNS dochází ke stabilizaci – další zdokonalování pohybových dovedností, žádné souhyby, pohyb je plynulý a ekonomický. Vysoká úroveň struktury pohybu a nízká mentální aktivita.
4. *fáze tvořivá koordinace* – zpevňování vztahů za měnících se podmínek. V CNS dochází k tvořivé asociaci – osobní styl provedení dovednosti. Mistrovská úroveň dovednosti a mentální aktivita je vysoká. Tato fáze je nejdůležitější ve sportovních hrách.

2.5. Charakteristika sportovní přípravy dětí a mládeže

Obsah, metody a prostředky sportovní přípravy mládeže v basketbale musejí vycházet z objektivních zákonitostí vývoje organismu a přihlížet ke všem charakteristickým vývojovým zvláštnostem. Sportovní trénink dětí a mládeže je v podstatě první etapou dlouhodobého tréninku a má nesmírný význam při pokládání základů budoucího rozvoje a sportovní výkonnosti sportovců.

V obsahu tréninku se na základě přednostního rozvoje všestrannosti určuje optimální poměr mezi prostředky všestrannosti a specializace a proporce mezi jednotlivými složkami sportovního tréninku. Rozhodující pozornost je nutno věnovat citlivým obdobím, v nichž jsou příznivé podmínky pro rozvoj určité pohybové schopnosti.

Organizace tréninku má sloužit potřebám metodiky. Základem jsou metodicko – organizační formy, které se promítají do stavby tréninku, v nichž se má střídát zatížení a aktivní odpočinek. Stavba tréninku musí respektovat cyklické uspořádání tréninkových jednotek, které vychází z dělení roku (školní rok, prázdniny). Všeobecný rozvoj a výstavba základu budoucí výkonnosti jsou hlavními úkoly tréninku dětí a mládeže. (Dovalil, 1991)

V řízení tréninku dětí a mládeže hraje rozhodující úlohu trenér, jehož osobnostní profil se musí vyznačovat vysokou úrovní pedagogických schopností. V jeho činnosti se musí projevat podle Velenského (1978) : výchovné působení, diagnostická činnost, řízení a organizace družstva i jednotlivých hráčů v tréninku, řízení a organizace družstva i jednotlivých hráčů při utkání.

Vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně, například postupná osifikace kostí (Příloha č. 4). Vždy v určitém časovém úseku několika let nastávají takové změny, že určitá nová kvalita relativně začíná a na konci období se relativně její vývoj ukončuje. Tyto anatomicko-fyziologické a psychosociální zvláštnosti jsou v určitých věkových obdobích charakteristické pro všechny děti, mládež i dospělé. Mají tak vlastně povahu zákonitostí, které vymezují jednotlivá období vývoje.

Pochopení vývojových zákonitostí má význam pro výběr talentů, umožňuje vyvarovat se zbytečných škod nevhodným zatěžováním rostoucího organismu. Současně umožní adekvátně stimulovat rozvoj těch kvalit, které se v daném věku mohou a mají rozvíjet. Charakteristiky období vývoje dovolují rozpoznat výraznější

odlišnosti některých jedinců, které musejí být při individuálním přístupu brány v úvahu. (Dovalil, 1998)

2.5.1. Vývojové zvláštnosti a specifika dětí a mládeže

Vývoj lidského organismu můžeme rozdělit podle různých kritérií do těchto kategorií (Dovalil, 1998) :

1. Dělení podle období vývoje :

věk kojenecký	do 1 roku
věk jeslový	do 3 let
věk předškolní	3-6 let
věk školní mladší	6-11 let
věk školní starší	11-15 let
věk dorostový	15-18(20) let
věk dospělosti	20-30 let

2. Závodní kategorie podle věku :

přípravka žactva
žactvo mladší
žactvo starší
dorost mladší
dorost starší

3. Kategorie podle ČBF na sezónu 2007/2008 :
 - nejmladší minižactvo (10 let a méně)
 - mladší minižactvo (11 let a méně)
 - starší minižactvo (12 let a méně)
 - žáci U14 (13 let a méně) X mladší žákyně (13 let a méně)
 - kadeti U16 (14-15 let) X starší žákyně (13-14 let)
 - junioři U18 (16-17 let) X mladší dorostenky (15-16 let)
 - mladí muži U20 (18-19 let) X starší dorostenky (7-18 let)
 - muži (20 let a víc) X ženy (19 let a víc)

Rozdělení lidského věku, v němž by bylo dosaženo jednotlivosti, neexistuje. Jednotlivé vědní obory (biologie, psychologie, sociologie) zdůrazňují aspekt, který zastupují, a proto se údobí zcela nekryjí.

S ohledem na specifiku jednotlivých sportů určují věkové zvláštnosti také tzv. vrcholový věk, tj. časový úsek, kdy má sportovec nejlepší psychofyzilogické předpoklady pro dosahování maximálního výkonu (př. házená 22-28 let, kopaná 22-27 let, odbíjená 22-26 let).

S otázkami věku ve sportovní činnosti souvisí rovněž problém „biologického věku“. Stejně staří jedinci se mohou lišit v tělesné stavbě a funkční vybavenosti více, než je v daném věku běžné, což se promítá většinou i do aktuální výkonnosti mladého organismu. Tyto případy se považují buď za akcelerované nebo retardované výjimky příslušného věkového období a posuzují se v rámci biologicky stejně starých jedinců. (Dovalil, 1982)

Optimální pro začátek sportovní přípravy dětí v basketbale začíná kolem desátého roku.

2.5.1.1 Předškolní věk 3 - 6 let

Charakteristika období - bouřlivý tělesný vývoj, kostra je měkká a poddajná, mění se proporce hlavy, trupu a končetin, jistá lokomoce, zvýšení přesnosti a jistoty pohybů, vytváření a upevňování základních a pro život nezbytných pohybových dovedností, vysoká intenzita spontánní pohybové aktivity, střídání činností, pohybová aktivita má převážně charakter obratnostní, dítě je ovládáno city, první vztahy ke kamarádům, velká hravost, vysoká plasticita CNS, pozornost je roztěkaná.

Trenérsko-pedagogický přístup – správná životospráva a důsledná hygiena, osobní příklad a spolupráce s rodiči, vyžadovat poslušnost, zaměřovat pozornost dětí, zařazování tvořivých her, rozvoj obratnostních schopností, využít přirozené potřeby pohybu, radostný charakter veškerého počínání, mít příjemné zážitky, činnost pestrá a obměňovaná.

2.5.1.2 Mladší školní věk 6 – 11 let

Charakteristika – stejnosměrný a klidný vývoj, poddajná a nevyvinutá kostra, malá výkonnost svalstva, růst pohybové výkonnosti, vývoj vnitřních orgánů je proporcionální k výšce a váze, plasticita CNS, rozvoj dynamiky nervových procesů, rozdíly v motorice chlapců a dívek, malá dynamicko-silová schopnost, rychlý rozvoj zejména rychlosti a obratnosti, živelná a krátkodobě zaměřená pozornost, silné citové procesy, období konkrétního, lavinovitá osvojování nových vědomostí a dovedností, rozvoj paměti a představivosti, malá schopnost sebekritiky, přechod od fantazie k realitě, optimismus, aktivita, sugestibilita, zájem.

Trenérsko – pedagogický přístup – zařazování pohybových her, nejpříznivější období pro motorický vývoj a motorické učení, všestrannost ve sportovní přípravě, nácvik techniky pohybových činností daného sportu, důraz na rozvoj rychlosti, začátek rozvoje silových schopností, rozvíjet stálost koncentrace a posilovat vůli, přátelský, ale spravedlivý přístup.

Sportovní trénink – v basketbalu *etapa předsportovního tréninku*. Poměr mezi všestrannou tělesnou přípravou a speciální basketbalovou je 60 : 40. Základní pohybové vlastnosti se rozvíjí asi takto : rychlost 45%, obratnost 35%, síla 15% a vytrvalost 5%. Basketbalové prvky se zařazují jako součást všestranné pohybové přípravy.

2.5.1.3 Starší školní věk 12 – 15 let

Charakteristika – tělesné a duševní dozrávání, růstové zrychlení, nerovnoměrný vývoj, vznik disproporcí, rozvoj gonád a sekundárních pohlavních znaků, dýchací a oběhový aparát při zvýšených nárocích pracuje neekonomicky, nejbouřlivější fáze vývoje motoriky, vzestup výkonnosti, nové pohybové dovednosti jsou osvojovány velmi rychle, individuální a sexuální rozdíly v motorice jsou značné, možná diskoordinace, disharmonie, neohrabaná pohybová činnost, lepší soustředěnost, labilita a tvárnost CNS, znaky logického a abstraktního

myšlení, vznik hlubokých intelektuálních zájmů, nevyrovnanost a náladovost, snaha o samostatnost, vlastní názor, účast na společenském životě, rozpor mezi tělesnou a sociální dospělostí, silná potřeba napodobovat dospělé mimo okruh své rodiny, snaha o kritické hodnocení.

Trenérsko – pedagogický přístup – všestranný rozvoj osobnosti, význam kolektiv, správný osobní příklad a přístup, přístup trenéra – přísnost, ale spravedlnost, taktnost, nepřipustit zcela vyčerpávající zatížení, možnost soustředěnějšího vytrvalostního tréninku, podporovat i mimosportovní zájmy.

Sportovní trénink – v basketbalu *etapa základního tréninku*. Poměr mezi všestrannou přípravou a speciální basketbalovou přípravou je na začátku 50 : 50, pak asi 40 : 60 a ke konci 25 : 75. Na začátku se základní pohybové vlastnosti rozvíjí v poměru : rychlost 35%, obratnost 25%, síla 30% a vytrvalost 10%. Rozvoj síly se získává hlavně proto, že je spojován s rychlostí. Poměr prostředků ke konci období je : rychlost 40%, obratnost 15%, síla 30% a vytrvalost 15%. Výrazné je v tomto věku zaměření na rozvoj rychlosti a výbušné síly. Prvořadý význam získává oblast vytváření podmínek pro učení individuálním herním dovednostem a základům spolupráce v útoku a obraně.

2.5.1.4 Dorostový věk 16 – 19 let

Charakteristika – dokončování růstu a vývoje, intenzivní a plynulé dozrávání, anatomické disproporce vymizely, silné svalstvo, vnitřní diferenciaci mozku, zmožutnění vnitřních orgánů. Plný rozvoj a výkonnost srdce, plic, svalů a atd., disharmonie motoriky většinou vymizela, sexuální rozdíly v motorice se zvětšují, pohyby nabývají typický individuální charakter, vývoj síly, období vrcholných výkonů a plného rozvoje všech pohybových schopností,, plný rozvoj logického a abstraktního myšlení, rozlišování hlavních a vedlejších věcí, ustálení zájmů a potřeb, revolta vůči autoritám, snaha po sociální nezávislosti, dotváří se individuální osobnost, hledání specifického uplatnění, usilování o vlastní názor.

Trenérsko – pedagogický přístup – specializovaná sportovní příprava, zdokonalování techniky a větší důraz na taktiku, důraz na oblast silovou a vytrvalostní, řízená příprava na sportovní soutěže, rozvoj schopnosti sebekritiky, spojování osobních zájmů s celospolečenskými, vedení k samostatnosti a odpovědnosti za svoje jednání, důraz na aktivitu, tvořivost a nápaditost ve sportovní činnosti, přístup trenéra – takt, tolerantnost, čestnost, spravedlnost.

Sportovní trénink – v basketbalu *etapa specializovaného tréninku*. Tato etapa tvoří závěrečné období procesu rozvoje herního výkonu dětí a mládeže a zároveň přechod do období výkonnosti v seniorském věku. Podíl tělesné přípravy v celkové přípravě by neměl klesnout pod 20 – 25% a podíl speciální tělesné přípravy by se měl zvýšit na 75%. Přibližný poměr rozvoje základních pohybových vlastností je : rychlost 30%, obratnost 15%, síla 35% a vytrvalost 20%. Poměr kolísá podle vyspělosti a připravenosti hráčů a podle úkolů v jednotlivých tréninkových obdobích celoročního cyklu. U dívek zvyšujeme zatížení pomaleji než u chlapců, protože by mohlo dojít k negativnímu vývoji vnitřních orgánů. Hlavní důraz kladen na osvojování a zdokonalování individuálních herních dovedností a na požadavek jejich plného využití v herních podmínkách. Do popředí se dostává i nutnost spolupráce v rámci herních kombinací a systémů.

2.5.2. Obsah sportovní přípravy

Podle Dobrého a Velenského (1965) dělíme obsah sportovní přípravy mládeže na :

- 1) tělesná příprava
- 2) technicko – taktická příprava
- 3) morální a volní příprava
- 4) teoretická příprava

Všechny tyto složky spolu velmi úzce souvisejí, navzájem se podmiňují a tvoří nedílný celek.

2.5.2.1 Tělesná příprava

V tělesné přípravě rozvíjíme základní a speciální pohybové vlastnosti. Základní pohybové vlastnosti zajišťují všestrannou připravenost a vytvářejí příznivé podmínky pro harmonický vývoj organismu a pro přípravu k různé pohybové činnosti (pracovní, obranné, sportovní).

Speciální pohybové vlastnosti vycházejí z potřeb basketbalu a zajišťují účelné provedení a využití nacvičených činností ve hře. Proto při zařazování jednotlivých cvičení do sportovní přípravy mládeže je třeba je hodnotit z hlediska technicko – taktického provedení, tak i z hlediska rozvoje speciálních pohybových vlastností.

Cílem tělesné přípravy je rozvoj, udržení a zvyšování výkonnosti organismu. Nedostatky v kondiční připravenosti mají velmi úzký vztah s technickým provedením příslušných pohybových dovedností. U sportovce dochází potom brzy k únavě, která se samozřejmě odráží na celkovém sportovním výkonu.

Podle Dobrého a Velenského (1965) k základním pohybovým vlastnostem řadíme vytrvalost, sílu, rychlost a obratnost. Zaměříme se na speciální pohybové schopnosti, které jsou dost obtížným problémem a jejich zvládnutí je často podmínkou dosažení mistrovství.

- speciální rychlost : se projevuje v rychlé reakci, v rychlém lokomočním pohybu na krátkou vzdálenost, v rychlém přihrávání, v driblinku, v rychlých startech a stahování míčů
- speciální obratnost : se projevuje schopností hráče spojovat a kombinovat (zastavení – střelba) nebo provádět několik pohybů současně. Tato obratnost je důležitá hlavně ve hře pod košem (ve výskoku se obrací a kryje si míč)
- speciální vytrvalost : znamená vykonávat všechny činnosti po celou dobu utkání a nesnižovat intenzitu síly, rychlosti a obratnosti
- speciální síla : zajišťuje uplatnění a rozvinutí rychlosti a obratnosti ve hře. V basketbalu jde hlavně o krátkodobé a nečekané uplatnění síly : prudké zastavení, doskakování, změna směru, výskoky pod košem (Velenský, 1965)

Tělesnou přípravu tedy rozlišujeme podle úkolů, které má plnit, na :

- všeobecnou tělesnou přípravu - zdokonaluje všestranný pohybový základ. Obsahem je rozvoj všech pohybových schopností. Pro tyto účely se používá všeobecných rozvíjejících cvičení, řada z nich má v tomto směru univerzální charakter. Volit taková cvičení, která zprostředkovaně podporují potřeby příslušné specializace, a vylučovat cvičení, která jdou „proti“ požadavkům specializace.
- speciální tělesnou přípravu – zdokonaluje speciální pohybové schopnosti které se v daném sportu bezprostředně uplatňují. Úkoly jsou řešeny prostřednictvím speciálních a vlastních cvičení, přičemž základním požadavkem na ně kladeným je blízkost nebo i totožnost s pohybovou činností dané specializace.

Poměr mezi všeobecnou a speciální tělesnou přípravou je proměnlivý, mění se s ohledem na věk a výkonnost, individuální zvláštnosti a druh sportu. Pro tělesnou přípravu je typická větší manipulace se zatížením a jeho variantami v různých metodách rozvoje jednotlivých pohybových schopností. Účinky zatížení se odrážejí ve změnách funkčních a morfologických vlastností organismu. Jako celek určují tělesný rozvoj, úroveň tělesné připravenosti (kondice), kterou jsme schopni v rámci kontroly trénovanosti poměrně dobře zjišťovat. (Dovalil, 1982)

2.5.2.2 Technicko – taktická příprava

Technická složka sportovního tréninku se zaměřuje na osvojování pohybových a sportovních dovedností, jejich stabilizaci a příslušnou míru variability. Obvykle spojovány pod pojmem „technika“, čímž se rozumí určitý způsob provedení pohybů při sportovní činnosti.

Taktická složka sportovního tréninku zajišťuje přípravu sportovce k promyšlenému a účinnému vedení sportovního boje v konkrétních soutěžních podmínkách. Jde tedy o osvojení (způsob řešení) a zdokonalování takových

dovedností, které umožní sportovci vybírat v každé soutěžní situaci optimální řešení. Taktická příprava má největší význam ve sportovních hrách a úpolových sportech, kde tvoří podstatnou část výkonu jednotlivce a družstva. (Dovalil, 1982)

Technicko – taktická příprava je proces, v němž se osvojují herní činnosti jednotlivce, herní kombinace a herní systémy hry.

Herní činnosti jednotlivce chápeme jako komplexy pohybových úkonů, jimiž hráč řeší konkrétní situace. Jsou to základní části hry, v nichž jsou obsaženy skutečné vztahy ke všem činitelům ve hře.

Mezi herní činnosti jednotlivce řadíme :

ÚTOČNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

- uvolňování hráče bez míče
- chytání míče a zastavování s míčem
- uvolňování hráče s míčem na místě
- uvolňování hráče s míčem v pohybu
- přihrávky
- střelba
- útočné doskakování
- clonění

Útočné činnosti jednotlivce jsou souborem individuálních pohybových celků zaměřených k určitému hernímu cíli a jsou základem herních útočných kombinací a posléze systémů hry družstva v útočné fázi. V praxi je nutno k nim přistupovat integrovaně. V herním výkonu jednotlivce spolu nedílně souvisí. Jedna předchází druhou a správné provedení jedné činnosti je podmínkou ke správnému provedení navazující činnosti. Nelze je tedy od sebe oddělovat.

OBRANNÉ ČINNOSTI JEDNOTLIVCE

a) základní prvky obranné činnosti jednotlivce

- postoj
- pohyb
- práce paží

b) samotné obranné činnosti jednotlivce

- krytí hráče bez míče
- krytí hráče s míčem na místě
- krytí hráče s míčem v pohybu
- krytí hráče po střelbě a stahování míčů v obraně
- obranná činnost jednotlivce proti dvěma útočníkům

Obranné činnosti jednotlivce jsou základem herních obranných kombinací, které napomáhají k vytvoření co nejvhodnějšího obranného systému družstva. Jsou daleko obtížnější než ÚČJ. Vzhledem k tomu, že nejsou přirozeně vyvinuty, je velmi důležitá volní stránka a motivační podněty. Správná trenérská filozofie by měla být založena zejména na výborné obranné činnosti. Ve vrcholovém basketbalu dneška většinou vítězí družstva, která nedovolí soupeři dát koš a získají co nejvíce míčů, aby mohli sami ohrožit koš soupeře. Velmi často se stává, že relativní nedostatky v útočných činnostech družstva nemusí vést k porážce, pokud jsou kompenzovány dobrou obranou.

Taktickou stránku herních činností jednotlivce představují :

- a) psychické procesy a operace, jejichž předmětem je pochopení určité situace a výsledkem výběr řešení
- b) taktické úlohy vyplývající z kompetitivního charakteru herních činností při střetnutí se soupeřem, tj. v herním boji
- c) taktické úlohy, které vyplývají z kooperativního charakteru herních činností jednotlivce plnícího svou specifickou kooperativní funkci v družstvu

Realizace herních činností jednotlivce závisí na poznání herní situace. Herní situace zachycuje buď okamžitý stav nebo část úseku utkání, v níž nedochází k podstatnější změně vztahů mezi faktory, tj. nedochází ke změně struktury herní situace. Přechody z jedné herní situace do druhé jsou plynulé. Z každé herní situace může vyplývat jeden i více herních úkolů a naopak tentýž herní úkol může trvat i při změnách herní situace. (Velenský , 1980)

Herní kombinace chápeme jako souhrn všech faktorů, které představují pro hráče herní úkol. Z faktorů, jež situaci vytvářejí, jsou nejdůležitější soupeř, vzdálenost od koše, vzdálenost mezi hráčem s míčem a soupeřem, soupeřem a hráčem s míčem. Herní kombinace jsou skupiny hráčů nebo celého družstva a jsou založeny na vzájemné spolupráci a představují kolektivní řešení herní situace.

Podmínky vzniku a realizace herní kombinace jsou tyto :

- 1) identifikace herního úkolu skupiny zúčastněnými hráči
- 2) komunikace mezi zúčastněnými hráči
- 3) sladění herních záměrů a rozhodování zúčastněných hráčů
- 4) časoprostorové sladění herních činností zúčastněných hráčů

Zvláštností řešení herních úkolů skupinou hráčů je vztah k prostoru a ke prostorovému uspořádání. Rozvoj porozumění hráčů pro komplexní prostorové vztahy podporuje i rozvoj skupinového myšlení a vznik vstřícné orientace a je závislý především na tom, jak se bude měnit názor hráče na prostor. (Velenský, 1980)

Mezi herní kombinace řadíme :

a) z hlediska útoku

- kombinace založené na akci „hod“ a běž“
- kombinace založené na clonění
- kombinace založené na početní převaze útočníků
- kombinace založené na využití uvolnění driblinkem, uvolnění bez míče, přihrávky

b) z hlediska obrany

- proklouzávání
- přebírání
- kombinace při zesíleném krytí
- kombinace při početní přesile útočníků

Herní systémy charakterizujeme jako herní způsob hry družstva.

Jednotlivým hráčům jsou určeny funkce a úkoly pro určitý úsek hry nebo pro celé utkání.

K tvorbě systému, což je dlouhodobá záležitost, přistupujeme vždy na základě znalostí úrovně herní způsobilosti všech hráčů tvořící družstvo. Systém hry družstva musí být dostatečně flexibilní, aby bylo možné při jeho realizaci brát v úvahu jak situaci soupeře, tak i vnější podmínky utkání (prostředí, důležitost utkání, rozhodčí).

Systém vyžaduje výčet nejdůležitějších a nejčastějších herních situací, k nimž může v ději utkání dojít. Pro každou důležitou situaci musí systém podávat obecnější směrnice vytyčující úlohy a postupy jednotlivců a skupin, zaměřené na usměrnění činnosti vlastního družstva a na ovlivnění činnosti soupeřova družstva. (Velenský, 1980)

Systémy hry družstva dělíme na :

a) útočné systémy

- útočné systémy proti osobním obranným systémům
- útočné systém proti zónovým obranným systémům
- útočné systémy proti kombinovaným obranným systémům
- systémy rychlého protiútoku

b) obrané systémy

- osobní obranné systémy
- zónové obranné systémy
- kombinované obranné systémy

V technicko – taktické přípravě řešíme nejprve postupně a pak i souběžně tyto hlavní úkoly :

1. vytváření základů techniky herních činností jednotlivce
2. nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce

3. nácvik a zdokonalování herních činností jednotlivce a kombinací v úsecích hry
4. nácvik a zdokonalování vlastní hry

Prostředky technicko – taktické přípravy

- Průpravná cvičení – jsou zaměřena na rozvoj techniky činnosti jednotlivce a speciálních pohybových vlastností. Tato cvičení jsou charakterizována nepřítomností soupeře a náhodně proměnlivými a limitovanými podmínkami. Umožňují opakování daného pohybového úkolu a koncentrace na způsob provedení, tj. na technickou stránku herních činností jednotlivce izolovaných nebo obsažených v herní kombinaci.
- Herní cvičení – jsou cvičení pro souběžný rozvoj technické a taktické činnosti jednotlivce. Navazujeme jimi různě složité situace, které se hráči učí řešit, tj. učí se používat různých způsobů provedení, volit nejvhodnější činnost a samostatně řešit různé nečekané úkoly. Výhodou herních cvičení je, že v nich můžeme usměrňovat všechny děje, které ve hře probíhají zcela živelně a bez možností větších zásahů trenéra. Tato cvičení jsou charakterizována přítomností soupeře s předem určenými nebo proměnlivými podmínkami. V průpravném cvičení a v herních cvičení je kladen důraz převážně na soustavu pohybů. Proto je možné dosáhnout v poměrně krátké době pozorovaného úspěchu v provedení herních činností. Nelze však dokázat, že dosažená úroveň v jedné složce se automaticky přenese i do složitějších podmínek.
- Průpravné hry – jsou buď drobné hry přizpůsobované svými pravidly a obsahem basketbalu, nebo vlastní hra s různě upravenými pravidly. Tyto hry jsou charakterizovány přítomností soupeře a náhodně situačně herními podmínkami. Umožňuje rozvinout herní děj, aniž by se přihlíželo ke konečnému výsledku. Není tedy rozhodující, kdo vyhraje a kdo prohraje. Účelem je, aby se dosáhlo pozorovatelného efektu v nacvičovaném útočném a obranném systému hry družstva, v herních kombinacích nebo

herních činnostech jednotlivce v podmínkách souvislého děje. Je nezbytné stanovit konkrétní cíle a kritická místa důležitých činností, podle nichž se orientujeme při hodnocení a kontrole pokroku.

- Vlastní hra – je buď řízená nebo volná. Úkoly, které pro hru dáváme, musí odpovídat předchozímu nácviku, musí být konkrétní, splnitelné, předem jasně vysvětlené. (Velenský, 1965 ; Dobrý, 1977)

Didaktické metody

Podle Dobrého a Semiginovského (1988) jsou nedílnou součástí nácviku a procvičování herních činností jednotlivce, kombinací a systémů, tedy i schopností, didaktické metody.

Rozlišujeme :

1. koncentraci a distribuci činnosti v čase

- metoda koncentrace (hustota)
- metoda distribuce (rozloženost)
- metoda koncentrace – distribuce
- metoda distribuce – koncentrace

2. strukturu herních činností na celek nebo jeho části

- v celku
- po částech
- spojování částí v celek
- od celku k částem
- od části k celku a částem

3. manipulace s činnostmi v bioenergetickém smyslu

- intenzity činnosti
- délce zátěžových intervalů
- počtu intervalů v jedné sérii
- délce zotavných intervalů mezi zátěžemi v jedné sérii

- počtu sérií
- délce zotavných intervalů mezi sériemi
- charakteru činnosti v zotavných intervalech

2.5.2.3. Morální a volní příprava

Morální a volní příprava se uskutečňuje v tělesné i technicko – taktické přípravě. Vytváříme žádoucí charakterové rysy a vlastnosti hráče. Choutka a Dovalil (1991) považují za rozhodující tyto vlastnosti :

- cílevědomost a houževnatost , které jsou hlavní hnací silou při dosahování stanovených cílů v tréninkovém procesu
- uvědomělost , která zdůrazňuje racionální základ činnosti sportovce
- iniciativnost jako výraz angažovanosti sportovce ve vztahu k motivačním cílům, ale i v každodenní tréninkové činnosti
- odpovědnost vůči sobě i vůči sportovnímu kolektivu, trenérovi, ale i přátelům, rodině apod.
- samostatnost, která vyjadřuje aktivní přístup k úkolům tréninku, soutěžím i mimosportovním povinnostem

S úspěšnou soutěžní činností vystupují do popředí následující vlastnosti :

- *soutěživost*, vyjádřena určitou agresivitou v podmínkách bojů fair play. Soutěživost má své kladné uplatnění i při tréninku, když vyjadřuje snahu sportovce všechny úkoly splnit co nejlépe a s nasazením být nejlepší
- *rozhodnost* , někdy spojována s odvahou, která se uplatňuje v řešení složitých a často riskantních situací
- *zdravá sebedůvěra* vyplývající z vlastních možností a z hodnocení soupeře
- *sebeovládání*, které vychází z odolnosti proti vnějším a vnitřním vlivům a které svědčí o vysoké úrovni autoregulačních schopností

Pro oblast tréninků a zápasů mají značný význam i ryze morální vlastnosti. Jedná se o smysl pro čestnost, odrážející vztah k soupeřům i k partnerům (skromnost), dodržování pravidel, smysl pro spolupráci a toleranci k druhým.

Výzkumy na úseku volní přípravy ukázaly, že slabá tělesná připravenost je téměř vždy spojena s nedostatečným rozvojem volních vlastností. Dobrá tělesná připravenost je tedy důležitou podmínkou pro zdokonalování volních vlastností. (Velenský, 1965)

2.5.2.4 Teoretická příprava

Teoretickou přípravu charakterizujeme zvyšování všeobecného vzdělání a prohlubování speciálních vědomostí z techniky a taktiky v basketbale, z pravidel hry, ze základů tréninkového procesu, součástí jsou rozbor hry, přípravy na utkání s určitým soupeřem a hodnocení výkonů jednotlivých hráčů i celého družstva. Každý výklad, upozornění i rada pomáhají hráči ke zlepšení jeho výkonu. (Dobrá a Velenský, 1965)

Důležitou součástí je dbát na hygienu hráčů a seznamovat je se stravovacím a pitným režimem sportovce. Tato příprava prolíná celou sportovní přípravu.

2.6. Stavba sportovního tréninku

Systém dlouhodobého zatěžování se uskutečňuje cílevědomě jako prostředek postupného zvyšování výkonnosti sportovců. Tréninkový proces je vysoce plánovitým procesem. Organizace tréninkového procesu není tedy chápána formálně bez vztahu k obsahu, ale právě naopak záměry tréninku, realizovaného v jednotlivých časových úsecích, se musí odrazit v odpovídající organizaci, v účelné stavbě.

Celková organizace tréninkového procesu se člení na etapy, cykly, období a jednotlivé tréninkové jednotky, jejichž zaměření a úkoly vždy vyplývají z dlouhodobých koncepčních záměrů, které se realizují v určité organizační formě. (Dobrá, 1991)

2.6.1. Etapy sportovního tréninku

Podle Dovalila (1982, 1991, 2002) dlouhodobá sportovní příprava trvá v jednotlivých sportovních odvětvích různě dlouho a má specifický charakter. V zájmu dosažení vrcholné sportovní výkonnosti je nutné trénink dlouhodobě organizovat podle zákonitostí fyziologického i psychologického vývoje jedince, podle specifických zvláštností jednotlivých sportů, odrážejících se v době, která je k dosažení vysoké výkonnosti nezbytná, i podle zákonitosti zvyšování sportovní výkonnosti v závislosti na velikosti a charakteru zatížení.

Dlouhodobý tréninkový proces má několik etap s přesně vymezenými úkoly a cíli, které se v jednotlivých etapách odlišují. Všechny etapy tvoří jediný celek, navzájem na sebe navazující, plynule přecházejí jedna v druhou.

Rozdělení sportovního tréninku do etap se promítá do perspektivních plánů v konkrétních rámcových ukazatelích charakteru, objemu i intenzity zatěžování, výběru prostředků a metod, do soutěží a jejich cílů, do sportovního tréninku dětí a mládeže.

Tyto etapy můžeme rozdělit takto :

- etapa předsportovního tréninku
- etapa základního tréninku
- etapa specializovaného tréninku
- etapa vrcholového tréninku

2.6.2. Tréninkové cykly

Cyklus ve sportu znamená relativně ukončený sled, celek opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu. V praxi využíváme několik různých cyklů, které dělíme podle časové náročnosti jednotlivých tréninkových požadavků. Cykličnost tréninkového procesu se projevuje v tom, že každý následující cyklus je částečným opakováním cyklu dřívějšího, ale současně se v něm

i objevují nové rozvíjející tendence. Odlišuje se tedy od předchozího buď novým obsahem nebo nárůstem zatížení, či změnou jeho komponentů.

Rozlišujeme tyto cykly :

- makrocyklus - dlouhodobý cyklus, základní je jednoletý, ale může být například i dvouletý nebo čtyřletý (periodicita OH), obsahem je rozvoj komplexní výkonnosti
- mezocyklus - střednědobý cyklus, délka jejich trvání se pohybuje v rozmezí 2 – 6 ti týdnů, obsahem je zajištění zatížení, odpočinku a rozvoj celého komplexu schopností
- mikrocyklus - krátkodobý cyklus, nejčastěji se setkáváme s týdenními, obsahem je zaměřen na rozvoj určitých konkrétních schopností

2.6.2.1 Makrocyklus

Roční tréninkový cyklus považujeme za základ dlouhodobého tréninkového procesu. Zpravidla se plánuje na jeden rok či sezonu. Někdy se také užívá tzv. zdvojeného cyklu, tj. v jednom kalendářním roce se počítá dvakrát za sebou se sledem přípravného, hlavního, přechodného období (nebo jen jedno přechodné období po druhém hlavním období).

Roční tréninkový cyklus řeší rozhodující úkoly dlouhodobého růstu výkonnosti sportovců a družstev. Z tohoto záměru vyplývá i jeho členění na jednotlivá období :

a) přípravné období

- nejdůležitější z hlediska sportovní výkonnosti
- má se dosáhnout kvantitativních a kvalitativních změn ve funkcích orgánů
- má 2 etapy :
 - *etapa - obecné zaměření*; zvyšování funkčních stropů jednotlivých orgánů a jejich systémů, a to zvyšováním objemu tréninku. Tím dochází ke zvyšování předpokladů v oblasti pohybových schopností, psychických vlastností a schopností, techniky a taktiky. Dodržovat zásadu všestrannosti, nácvik techniky v celkovém objemu tréninku nižší, ale úplně nepřerušen.

- *etapa – speciální zaměření*; převést vysokou obecnou trénovanost v trénovanost speciální. Objem tréninků se postupně snižuje a zvyšuje se jeho intenzita, stoupá podíl závodních cvičení a klade se důraz na psychologickou přípravu.

b) hlavní (závodní) období

- sportovec nebo družstvo podává výkonnost ve svých daných soutěžích
- předpoklad úspěchu je získání sportovní formy, její stabilizace a udržení po potřebnou dobu
- snižuje se objem tréninku, narůstá jeho intenzita a udržuje se na soutěžní úrovni
- převažuje kvalita nad kvantitou a speciální cvičení (závodní cvičení) nad všeobecnými
- velký význam kladen na krátkodobou psychickou přípravu (individuálního rázu)

c) přechodné období

- začíná po posledních utkáních
- příležitost k regeneraci psychických a fyzických sil, odpočinek
- vytvářet předpoklady pro úspěšný následující roční cyklus
- obsah tréninku by se měl lišit od závodní sportovní činnosti
- udržet trénovanost na úrovni ne příliš nižší, než je její maximum
- optimální doba 3 – 4 týdny

2.6.2.2 Mezocyklus

Mají celkovou délku většinou blízko k jednomu měsíci. Jejich vnějším znakem je opakující se sled mikrocyklů sledem jiným. Jsou budovány podle stejných zásad jako mikrocykly. Během tohoto cyklu je třeba zatížení měnit. Nejen je neustále zvyšovat, ale v určitých mikrocyklech jeho úroveň vědomě snížit, aby došlo k realizaci adaptačních procesů.

To vše je nutné v zájmu dosažení odpovídajícího růstu výkonnosti, stability a vyloučení přetrénování. I v tomto případě tedy patří vlnovitost zatížení - střídání delších úseků s poměrně vysokým zatížením a krátkých úseků s redukováným zatížením - ke strukturálním základům stavby mezocyklu. Principiálně přitom platí,

že v každém cyklu má být zvýšení zatížení realizováno nejdříve jeho objemem a postupně narůstáním intenzity.

Podle zaměření jsou rozlišovány mezocykly :

- a) iniciační - začíná jimi roční cyklus
- b) základní - hlavní typ v přípravném období
- c) předzávodní, závodní – základní typ v hlavním období
- d) zotavné – zahrnuje větší počet zotavných mikrocyklů

Střednědobé cykly jsou strukturálními bloky tréninkových období a cyklů dlouhodobých, mezi které patří také roční tréninkový cyklus. Ten je základní jednotkou dlouhodobě organizované tréninkové činnosti, bez které jakákoli tělesná cvičení, jakékoli metody či konkrétní podoba zatížení ztrácejí svůj smysl a efektivitu, právě pro svoji časovou délku. Obecně vychází z poznatků adaptace, rozvoje trénovanosti a sportovní formy.

2.6.2.3 Mikrocyklus

Jednotlivé tréninkové jednotky se stávají vzájemně spojitými a navazujícími prvky tréninku. Jejich délka se většinou ustálila na jednom týdnu, ale samozřejmě může být i delší nebo kratší. Vše záleží na počtu utkání nebo závodů.

V dynamice zatížení je nutno uplatňovat jeho vlnovitost a prakticky řešit střídání zatížení a zotavení podle superkompenzace, což znamená nepřipouštět delší neopodstatněné přerušení tréninku. V opačném případě se efekt předchozího zatížení oslabí nebo zcela mizí. Mikrocyklus obsahuje tréninkové jednotky s různými hlavními úkoly podle období, tj. kondiční, technická, taktická a psychická příprava.

(Příloha č. 5)

Podle zastoupení úkolů jsou rozlišovány mikrocykly :

- a) tréninkové základní – v přípravném období
- b) předzávodní – konečná příprava na soutěž
- c) závodní – v hlavním období mezi dvěma soutěžemi
- d) zotavné – po náročných soutěžích, poslední týden mezocyklu

Obecně platí, že jednotky se zdůrazněným tréninkem rychlosti, obratnosti a techniky mají být zařazovány do dnů optimální výkonnosti, tj. mají předcházet náročnému tréninku s převahou vytrvalosti a síly.

2.6.3. Tréninková jednotka

Tréninková jednotka představuje v plánování a stavbě tréninku nejkratší element. Je základní a hlavní organizační formou tréninku. V tréninkové jednotce se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninku, která je ztvárněna v cyklech různé délky. Bezprostředně je obsah, návaznost a spojitost jednotek určována záměrem mikrocyklu. Tréninková jednotka musí vždy ovlivnit sportovce komplexně. Při plánování tréninkové jednotky trenér uplatňuje všechna fyziologická, psychologická a pedagogická hlediska.

Tréninkovou jednotku dělíme na tři části :

a) úvodní a průpravná část

- připravit organismus i psychiku sportovce na tréninkové zatížení
- úkoly různorodé plní se v měnících se vnějších podmínkách
- obsah a trvání této části jsou proměnlivé

b) hlavní část

- rozvoj sportovní výkonnosti nebo udržení dosaženého stavu po delší dobu
- úkoly jsou velmi různorodé a kombinované, protože jsou závislé na období ročního cyklu, věku, pohlaví sportovců, úrovni jejich výkonnosti atd.
- platí obecná zásada posloupnosti :
 1. cvičení náročná na koordinaci
 2. cvičení rozvíjející rychlost a rychlostně silové schopnosti
 3. cvičení posilovací
 4. cvičení pro rozvoj vytrvalosti

c) závěrečná část

- zotavná fáze tréninku
- postupné uklidnění a návrat všech funkcí k normálnímu stavu
- důležitá psychická stránka sportovce (pocit uspokojení, uvolnění, posílení motivace atd.)

Z organizačního hlediska se tréninková jednotka provádí jako :

- kolektivní trénink – pro nižší výkonnostní úroveň
- skupinový trénink – pro střední nebo vyšší výkonnostní úroveň
- individuální trénink – pro nejvyšší výkonnostní úroveň

2.7. Složky pohybových činností využívané v basketbale

Basketbal charakterizují pohybové činnosti a pohybová aktivita střídavé intenzity. Pohybové činnosti vysoké intenzity se střídají s fázemi snížené intenzity a relativního klidu. Podle Korjagina (1977) absolvuje basketbalista přibližně 26% práce v aerobním podmínkách a 74% v anaerobních podmínkách. Z celkového hracího času připadá na aktivní hru až 57%.

Mezi základní formy pohybových činností v basketbale patří : chůze, klus, běh různé intenzity s míčem a bez míče, změny směru, výskoky, dopady, pády, hody (střelba, přihrávky), vedení míče – driblíng, obranné pohyby a klamavé činnosti.

Podle Šimonka (1987) basketbalista v zápase absolvuje 7 – 8 km běhu a vykoná 70 – 80 výskoků, a to všechno při častých změnách směrů a tempa pohybu, rychlých zastaveních a obracech.

V basketbale se jedná především o vysokou úroveň rychlostních schopností, speciální vytrvalosti a odrazové výbušnosti. Důležitou roli hraje i přiměřený rozvoj síly svalstva celého těla a žádoucí úroveň všeobecné vytrvalosti. Z koordinačních schopností je to především orientační, reakční, kinesteticko – diferenciační a rytmická schopnost. (Šimonek, 1987)

Současný basketbal vyžaduje tedy především vysokou úroveň :

1. rychlé a výbušné síly

- jedná se o spojení komponenty rychlosti a potřebné velikosti svalové síly
- ovlivňování patří k obtížnějším tréninkovým úkolům – problém spočívá v požadované rychlosti, v dosažení co nejvyšší svalové tenze v co nejkratším čase

2. speciální vytrvalosti

- předpokladem pro dosažení úrovně vytrvalosti potřebné pro maximální výkon ve zvolené sportovní specializaci
- schopností odolávat specifickému zatížení určenému požadavky dané specializace
- podmíněna úrovní celkové vytrvalosti, aerobní kapacity organismu, úrovní participujících silových a rychlostních schopností a kvalitou speciální nervosvalové koordinace, odpovídající požadavkům techniky dané disciplíny
- v basketbale se jedná hlavně o krátkodobou (35s – 2min), střednědobou (2min – 10min) a rychlostní vytrvalost (do 35s)

3. rychlostních schopností

- rychlost pohybu je schopnost reagovat pokud možno co nejrychleji na podnět nebo provést při působení minimálního odporu pohyb co nejrychleji
- největší důraz na reakční (schopnost reagovat na určitý podnět v co nejkratším časovém intervale) a komplexní rychlost (reakce na rozličné očekávané nebo nečekané podněty, na které sportovec reaguje některou ze zvládnutých a známých pohybových činností). (Měkota, 2005)

2.8. Zatížení

Pohybové činnosti vyvolávající změnu funkcí aktivity jedince jsou ve sportovním tréninku souhrnně označovány pojmem zatížení.

Zatížení má svou strukturu, zahrnující oblast fyziologických, motorických, psychických a sociálně psychických funkcí sportovce. To znamená, že pomocí správné volby tělesných cvičení můžeme záměrně rozvíjet pohybové i duševní schopnosti, osvojovat si a zdokonalovat složité sportovní dovednosti, včetně jejich psychických komponent nebo sociálně interakčních komponent. (Choutka a Dovalil, 1991)

V tréninkovém procesu zatížení plní různé funkce :

- a) funkci rozvoje – v přípravném období; dosáhnout progresivního zlepšování sportovního výkonu nebo jeho dílčích faktorů až do maxima
- b) funkci stabilizace – v hlavním období ročního cyklu; udržení dosaženého stavu trénovanosti a výkonnosti
- c) funkci renovace – po zranění, nemoci, nadměrných utkáních; je-li nutné obnovit trénovanost a výkonnost, přiblížit se na hranici trénovanosti, které bylo v minulosti
- d) funkci regenerace – regenerační fáze tréninkového procesu, příznivě ovlivňovat průběh zotavných procesů (aktivní odpočinek – cvičení jednoduchá a koordinačně nenáročná)

Podle Choutky a Dovalila (1991) rozvoj trénovanosti závisí na :

- výběru tělesných cvičení
- množství (kolik, čas)
- poměru jednotlivých cvičení
- úsilí, které sportovec vynakládá
- posloupnosti jednotlivých cvičení

Opakovaná zátěž vede k udržení, zlepšení výkonnosti. Způsob a míra zatěžování je dávkování.

Tělesná cvičení mají 5 základních charakteristik :

- doba trvání
- intenzita cvičení
- počet opakování
- interval odpočinku

- způsob odpočinku

Sportovní trénink je vždy postaven na kombinaci různé intenzity zatížení (maximální, submaximální, střední a nízké). Při zatížení dochází k úbytku energetických zdrojů. (Choutka a Dovalil, 1991)

V basketbalovém tréninkovém procesu používáme zátěžové činnosti :

- silové - zaměřené na aktivaci systémů ATP – CP
- rychlostní a silově výbušné - zaměřené na aktivaci systémů ATP – CP, rozvoj laktátové neoxidativní kapacity. Činnost maximální intenzity trvá 6 – 8s, zotavné intervaly 2 – 3min. opakuje se 6 – 12x. Činnost submaximální intenzity trvá až do 25s se zotavnými intervaly 3x delší než zátěž, opakování je vyšší.
- vytrvalostní – zaměřené na aktivaci O₂ systému. Zátěž střední a nízké intenzity a to souvislou činností (5 – 20min) nebo intervalovou činností (10 – 40s), zotavení 3x delší než zátěž, počet opakování je vysoký (20 – 50x). (Dobry, 1986)

Změny trénovanosti nejsou podmíněny zvoleným tréninkovým zatížením, ale adaptačními změnami, které trénink vyvolává. Přerušovaný trénink snižuje rozvoj trénovanosti. Je nutné dbát na zvyšování zatížení.

3. METODOLOGIE PRÁCE

3.1. Cíle a úkoly práce

Cílem této práce je navrhnout program pro přípravné období mládeže v basketbalu v aspektech dlouhodobého sportovního tréninku, pokusit se o jeho zdůvodnění a určit jeho efektivitu.

Diplomová práce by pak v budoucnu mohla sloužit jako informační materiál k problémům v přípravném období mládeže v basketbale.

Práci budu vypracovávat na základě těchto úkolů:

1. Studium literatury o vývoji současného basketbalu a etapách sportovního tréninku mládeže
2. Shrnutí teoretických poznatků
3. Návrh programu pro přípravné období mládeže v basketbale
4. Určení jeho efektivit
5. Závěrečné zhodnocení

3.2. Metody výzkumu

V sezóně 2007/2008 jsem prováděla přímé pozorování družstva Juniorů U18 BK Kladno, kdy jsem sledovala průběh přípravného období a odehraná utkání v hlavním období. Podle výsledků z jednotlivých utkání jsem je vyhodnotila. Zajímala jsem se hlavně o produktivitu nastřílených a získaných bodů, úspěšnost jednotlivých čtvrtin a úspěšnost trestných hodů.

Přípravné období je nezbytnou součástí basketbalové sezóny a nelze jej v žádném případě podcenit nebo dokonce vyloučit. Plán tohoto období by měl zajistit, aby hráči byli připraveni do nadcházející hlavní sezóny, podávat co nejlepší a nejstabilnější výkony.

Snahou této diplomové práce je na základě vlastního pozorování tréninků, mistrovských a přátelských utkání navrhnout a zhodnotit přípravné období v aspektech dlouhodobého sportovního tréninku basketbalu naší mládeže.

Hlavním úkolem mé diplomové práce bylo prostudování odborné literatury, konzultace problematiky se zkušenými trenéry a zpracování návrhu přípravného období pro vybranou kategorii. Na základě sledovaných jevů a získaných výsledků z odehraných utkání jsem zhodnotila efektivitu přípravného období na sezónu 2007/2008.

Výslednou efektivitu přípravného období jsem posoudila na základě podaných výkonů v jednotlivých přípravných zápasech a z odehraných utkáních hlavní sezóny. Sledovala a porovnávala jsem jednotlivé čtvrtiny, trestné hody, průběhy a výsledky. Při hodnocení jsem zohledňovala herní vyspělost soupeře, jestliže zkoumaný tým byl již od začátku lepší ve všech herních činnostech, nebylo možné objektivně porovnat zlepšení nebo zhoršení jeho výkonů.

Míra naplnění motivačního předsevzetí týmu před hlavní sezónou je také jedním z měřítek úspěšnosti přípravného období.

3.3. Charakteristika vybraného družstva

Pro zpracování této diplomové práce jsme si vybrali hráče BK Kladno - Junioři U18, kteří vyhráli postup do ligy ČR pro sezónu 2007/2008. Zde jsem působila jako asistentka trenéra. S tímto týmem pracuji od roku 2001/2002, kdy jsem nastoupila jako učitelka a trenérka na 5. základní školu Kladno. Tato škola má sportovní zaměření na atletiku, aerobic, plavání a basketbal.

Rozvrh sezón zkoumaného týmu :

- 2001/2002 – mladší minižáci, krajský přebor
- 2002/2003 – starší minižáci, krajský přebor
- 2003/2004 – mladší žáci, krajský přebor
- 2004/2005 – starší žáci, krajský přebor
- 2005/2006 – starší žáci, žakovská liga ČR, 14. místo
- 2006/2007 – U14 i U 16, krajský přebor
- 2007/2008 – U18, liga ČR

Složení týmu U18 pro sezónu 2007/2008 :

- 3x rozehrávač (pozice 1)
- 2x rozehrávač/křídlo (pozice 2)
- 4x křídlo (pozice 3)
- 5x pivot/post (pozice 4)
- 4x pivot (pozice 5)

Někteří hráči mohou hrát i na dalších jiných pozicích.

Věkové kategorie týmu :

- roč. 1990 – 7x
- roč. 1991 – 9x
- roč. 1992 – 2x

Výškový průměr týmu :

- 185,72 cm

3.4. Rozvržení ročního tréninkového plánu

Stavba ročního tréninkového plánu a jeho strukturace musí být optimální z hlediska zajištění možnosti rozvoje a vyladování formy v předem určených časových úsecích.

Roční plán rozdělujeme na jednotlivá období, kde každé období má své specifické znaky, které jsou přizpůsobeny školnímu roku a dané věkové kategorii.

Roční tréninkový plán Juniorů U18 pro sezónu 2007/2008 :

1. přípravné období

- letní : 1.8. 2007 – 17.8. 2007
- letní soustředění : 18.8. 2007 – 25.8. 2007
- období těsně před začátkem soutěže : 27.8. 2007 – 7.9. 2007

2. hlavní období - soutěžní

- I. polovina – 8.9. 2007 – 27.1. 2008
- + 1. regenerační vyladovací období (17.12. 2007 – 18.1. 2008)
- II. Polovina – 9.2. 2008 – 30.3. 2008
- + 2. regenerační vyladovací období (28.1. – 8.2. 2008)

3. přechodné období

- jarní : 1.4. – 30.6. 2008 - rozdělení hráčů do nových kategorií
- letní : 1.7. – 31.7. 2008 (prázdniny)

4. plánovaná další příprava

- letní : 1.8. – 16.8. 2008
- letní soustředění : 17.8. – 24.8. 2008

Zjednodušený roční plán 2007/2008

Č.	Období	od	do
1.	Přípravné 1.	1.8.	17.8. 2007
2.	Přípravné 2.	18.8.	25.8. 2007
3.	Přípravné 3.	27.8.	7.9.02007
4.	Hlavní 1.	8.9. 2007	27.1.02008
5.	Hlavní 2.	9.2.	30.3. 2008
6.	Přechodné 1.	1.4.	30.6. 2008
7.	Přechodné 2.	1.7.	31.7.2008

3.5. Návrh přípravného období

Aby hráči byli schopni hru zvládat v co nejefektivnější míře, je zapotřebí vysoká míra trénovanosti. Proto se na přípravné období klade velký důraz.

V průběhu přípravného období je zapotřebí načerpat co nejvíce fyzických a psychických sil, stejně jako je důležité se maximálně zdokonalit v individuálních i v týmových herních činnostech. Z kvalitní přípravy jsou hráči schopni čerpat energii po celou soutěžní část basketbalové sezóny.

Přípravné období jsme rozdělili do tří mikrocyklů :

1. mikrocyklus - v délce trvání 17 dnů se zaměříme především na atletickou přípravu a posilovnu
2. mikrocyklus – letní soustředění v délce jednoho týdne, kde se zaměříme na růst sportovního výkonu a především na basketbalové činnosti
3. mikrocyklus – předsoutěžní období v délce 12 dní, kde se přizpůsobíme hernímu plánu

3.5.1. První mikrocyklus

V tomto období převažuje všeobecná tělesná příprava se zaměřením na kondiční stránku sportovce. Intenzita zatížení zprvu střední až malá, pozvolna se zvyšuje. Ke konci zahajovací části by měl sportovec pracovat se svými 80 – 90% maxima tak, aby se cítil fyzicky silný a měl pocit výkonnostní rezervy. Objem zatížení je větší.

Cílem je zvýšení kondice a zlepšení pohybových vlastností.

Podmínky provedení : svěřenci trénují sami (důvěra, zodpovědnost)
vhodné zázemí - atletický stadión, schody, posilovna
pomůcky – švihadlo, vhodná obuv
dodržování správného zahřátí, rozcvičení, protažení,
závěrečné zklidnění organismu a protažení
dodržovat pitný režim

Návrh kondiční přípravy U18 pro období 1.8 - 17.8 2007

1.	středa	protahování, ABC, 40min volný běh AEP
		1000 přeskoků snožmo přes švihadlo
		posilovna 1hod (záda, břicho, ruce)
2.	čtvrtek	rozklusání, protahování, ABC
		schody - 8 dlouhých schodů nebo po 2-3 schodech normálních
		3 série 10x snožmo
		3 série 10x jeleny
		3 série 10x po jednom schodě frekvenčně
		intervaly odpočinku mezi sériemi - max. 2min
		výklus 2km
3.	pátek	posilovna 1hod (záda, břicho, ruce)
4.	sobota	rozklusání. Protahování, ABC
		8 x 100m na 90% max.
		5 x 200m na 90% max.
		3 x 400m na 90% max.
		5 x 200m na 90% max.
		8 x 100m na 90% max.
		intervaly odpočinku - chůze po zátěži, mezi sériemi
		začátek další série až po klesnutí TF pod 120/min
		výklus 1-2km
5.	neděle	VOLNO
6.	pondělí	posilovna 1,5hod (záda, břicho, ruce, nohy)
		1000 přeskoků snožmo přes švihadlo
7.	úterý	rozklusání, protahování, ABC
		5 x 80m na 100% max.
		400m volný výklus
		5 x 40m na 100% max.
		400m volný výklus
		1-2km výklus
8.	středa	protahování, ABC, 40min volný běh AEP
		1000 přeskoků snožmo přes švihadlo
		posilovna 1hod (záda, břicho, ruce)
9.	čtvrtek	rozklusání, protahování, ABC
		schody - 8 dlouhých schodů nebo po 2-3 schodech normálních
		3 série 10 x snožmo
		3 série 10 x jeleny
		3 série 10 x po jednom frekvenčně
		intervaly odpočinku mezi sériemi - max. 2min
		výklus 2km
10.	pátek	posilovna 1hod (záda, břicho, ruce)

11.	sobota	rozklusání, protažení, ABC
		8 x 100m na 90% max.
		5 x 200m na 90% max.
		3 x 400m na 90% max.
		5 x 200m na 90% max.
		8 x 100m na 90% max.
		intervaly odpočinku - chůze po zátěži, mezi sériemi
		začátek další série až po klesnutí TF pod 120/min
		výklus 1-2km
12.	neděle	VOLNO
13.	pondělí	posilovna 1,5hod (záda, břicho, ruce, nohy)
		1000 přeskoků snožmo přes švihadlo
14.	úterý	rozklusání, protažení, ABC
		5 x 80m na 100% max.
		400m volný výklus
		5 x 40m na 100% max.
		400m volný výklus
		výklus 1-2km
15.	středa	protahování, ABC, 40min volný běh AEP
		1000 přeskoků snožmo přes švihadlo
		posilovna 1hod (záda, břicho, ruce)
16.	čtvrtek	rozklusání, protažení, ABC
		schody - 8 dlouhých schodů nebo po 2-3 schodech normálních
		3 série 10 x snožmo
		3 série 10 x jeleny
		3 série 10 po jednom schodě frekvenčně
		intervaly odpočinku mezi sériemi - max. 2min
		výklus 2km
17.	pátek	posilovna 1hod (záda, břicho, ruce)

3.5.2. Druhý mikrocyklus

Na začátku tohoto období je podíl kondičního tréninku poměrně vysoký (60-65%) a klesá ke konci období. V herním nácviku se zaměřujeme na rozvoj technických a taktických požadavků, na odstraňování individuálních nedostatků a na zlepšení určených činností (podíl cca 25-30%). Objem nácviku tréninku systémů a kombinací se pohybuje od 10 - 15% na začátku období až na 50 - 55% na jeho konci.

Celkový objem zatížení je přibližně dodržován, měla by se však podstatně rychleji zvyšovat intenzita zatížení u speciálních cvičení. Zkušenosti z praxe ukazují, že na tréninku a výsledcích, dosažených v přípravném období, jsou přímo závislé výsledky hlavního období. Jestliže hráč nedosahuje v průběhu hlavního období lepších výsledků než na začátku, stagnuje, nebo se dokonce zhoršuje, je to známka chyb přípravného období. Buď byla intenzita příliš rychle stupňována, nebo podíl specifického zatížení v utkání byl příliš velký, nebo se příliš rychle snížil celkový objem zatížení ke konci přípravného období a na začátku hlavního období. (Velenský, 1965)

V tomto období by měla probíhat už první přípravná utkání. Cílem těchto utkání je ověření získaných dovedností a zapojení všech hráčů.

Rozvržení letního soustředění U18 v období 18.8. – 25.8. 2007

Letošní soustředění proběhlo výjimečně na domácí půdě, protože na poslední chvíli byla zrušena naše rezervace v Týnci nad Labem z důvodů oprav sportovišť.

Měli jsme možnost využívat velmi dobře vybavenou halu, kde hráči trénují po celý rok, atletický stadión, posilovnu, bazén a vířivku. Svěřenci měli zajištěný oběd, odpolední svačinu, pitný režim a místo k odpočinku. Bohužel z finančních důvodů (placení posilovny, haly, jídla a pití, bazénu a vířivky) nemohlo být už zajištěno společné ubytování.

I v tomto přípravném období jsme dbali na dostatečný přísun tekutin, protože v létě bývá výdej tekutin díky ochlazování těla mnohem větší než v období s nižší venkovní teplotou. Denní doporučený příjem tekutin rozvržený do celého dne rovnoměrně by měl být asi 3 – 4 litry.

Tréninkový den byl pojat jako navazující sled jednotlivých tréninkových hodin, odpočinku, technické a taktické přípravy.

Během soustředění se vedla bodovací soutěž, kde hráči mohli bojovat o nový basketbalový míč, basketbalové trenky a basketbalové tričko ze soustředění. Hráči byli bodováni v průběhu soustředění za různé testy a výkony z různých pohybových i psychických činností. Na konci soustředění proběhlo závěrečné zhodnocení a vyhodnocení.

Denní režim :

8:00 – 9:30 – I. fáze

10:00 – 11:30 – II. fáze

11:30 – 13:00 – oběd, pauza

13:00 – 14:30 – III. fáze

15:00 – 16:30 – IV. fáze

16:30 – 18:00 – volno, večere

18:00 – 19:30 – V. fáze

Průběh letního soustředění

Den	Dopoledne	Odpoledne	Večer
sobota	I. Basket II. Kondice - švihadlo, odrazy	III. Basket IV. Posilovna	V. Basket
neděle	I. Basket II. Kolo - 40km v terénu	III. Basket IV. Posilovna	V. Basket
pondělí	I. Basket II. Kondice - sprinty, posilovna	III. Basket IV. Vířivka, tenis	V. Basket
úterý	I. Basket II. Pilates - protažení, posilování	III. Basket IV. Kondice - švihadlo, výběh v terénu	V. Basket
středa	I. Basket II. Kondice – rozvoj rychlosti	III. Basket IV. Bazén, vířivka	V. Basket
čtvrtek	I. Basket II. Pilates - protažení, posilování	III. Basket IV. Kondice - odrazy	V. Basket
pátek	I. Basket II. Posilovna	III. Basket IV. Duanlon	V. Basket
sobota	I. Basket II. Běh v terénu	KONEC	KONEC

První, třetí a pátá fáze se týkala basketbalových činností. V první a třetí fázi se procvičovaly, nacvičovaly a zlepšovaly individuální herní činnosti jednotlivce a týmové herní činnosti. Pátá fáze byla věnována hře, střelbě a přátelským utkáním.

Druhá a třetí fáze probíhala v odlišném prostředí, ve kterých se zvyšovala kondiční stránka hráče, zařazovala se rehabilitace, kompenzační cvičení a doplňkové sporty. Hráči měli možnost využití bazénu, vířivky a každodenní masáže během volna.

Při sestavování jednotlivých fází jsme usilovali o dodržování těchto zásad :

- zásada jednoty všestrannosti a specializace
- zásada postupného zvyšování zatížení
- zásada střídání zatížení a odpočinku
- zásada systematičnosti

3.5.2.1 Příklady tréninkových jednotek

Tréninková jednotka 1

Zaměřená na herní činnosti jednotlivce – driblink, přihrávky, obranné činnosti, střelba

(Příloha č. 6)

Tréninková jednotka 2

Zaměřená na herní kombinace

(Příloha č. 7)

Tréninková jednotka 3

Zaměřená na HČJ - 1x1

(Příloha č. 8)

Tréninková jednotka 4

Zaměřená na kondiční stránku tréninkového procesu
(Příloha č. 9)

Tréninková jednotka 5

Zaměřená na kondiční stránku tréninkového procesu
(Příloha č. 10)

3.5.3. Třetí mikrocyklus

Tento mikrocyklus napodobuje hlavní období. Dochází ke spojování složek trénovanosti, osvojování a zdokonalování techniky, vyladování formy k soutěžím a růstu zdravého sebevědomí. V předsoutěžním období by hráči měli být na vrcholu své výkonnosti. Zvyšuje se podíl tréninkových a přátelských utkání.

Přípravná utkání imitují soutěžní prostředí a informují hráče a trenéra o zvládnutých dovednostech.

Plán týdenních tréninků v předsoutěžním období od 27.8. – 31.8.2007

Den	Dopoledne	Odpoledne
Pondělí	trénink	střelecký trénink
Úterý	trénink	přípravné utkání
Středa	rehabilitace	trénink
Čtvrtek	trénink	přípravné utkání
Pátek	střelecký trénink	rehabilitace

Dopolední fáze : 9:30 – 11:00
 14.00 – 16:00

První přípravné utkání trénovaných hráčů bylo proti U16 BK Kladno. Toto utkání skončilo 85 : 51, ve prospěch U 18. Hráči hráli velmi soustředěně a s velkým nasazením. Soupeře porazili hlavně rychlými protiútoky a agresivní obranou. Po celé utkání si tým držel velký náskok a soupeře nepustil do vedení.

Druhé utkání bylo sehráno proti U20 BK Kaučuk Kralupy nad Vltavou, které skončilo remízou 60 : 60. Během utkání někteří hráči z U18 již nestíhali v obraně, proto soupeři mohli snadněji dávat body. Toto utkání tedy pomohlo odhalit některé slabiny družstva a mohlo se na ně soustředit v dalších tréninkových jednotkách.

Tréninky na sezónu 2007/2008 se pak sestavují podle možností klubu a přizpůsobují se školnímu roku a věkovým zvláštnostem.

Tréninky v hlavní sezóně 2007/2008

Pondělí - 18:00 – 19:30

Úterý - 18:00 – 19:30

Čtvrtek - 19:30 – 21:00

Pátek - 17:30 – 19:00

4. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

Základní kolo ligy U18 ČR - skupina „A“

Družstvo juniorů U18 BK Kladno odehrálo 18 utkání v základním kole ligy ČR ve skupině „A“ pro sezónu 2007/2008, kde 12x zvítězilo a 6x prohrálo. Z toho tři prohry byly o 1 až 5 bodů. (Příloha č.11)

V prohraných utkáních družstvo svými chybami a nesoustředěností nedokázalo udržet náskok nebo zvrátit skóre na svoji stranu. V utkáních se projevila i nepřítomnost klíčového hráče ze základní pětky, který od prosince vážně onemocněl a chyběl už do konce sezóny. V průběhu základního kola se tým musel ještě párkrát obejít bez některých klíčových hráčů, ale i tak ostatní z týmu byli schopni jejich nepřítomnost nahradit a bojovat za každé vítězství.

V celkovém hodnocení odehraných utkáních na čtvrtiny nám největší problémy dělala 1. a 3. čtvrtina, kterou jsme nejčastěji prohrávali se soupeři. V prohraných utkáních se koncepce 1. a 3. čtvrtiny znovu opakovala.

Průměr trestných hodů byl 61,19%, což by pro lepší umístění ve finální skupině nestačilo. Často ztráta těchto neproměněných trestných hodů chyběla v závěru utkání.

Z toho pro nás vyplývalo, že se na tyto čtvrtiny a trestné hody musíme zaměřit a zlepšit jejich průběh do budoucna.

Přínosné bylo, že jsme byli schopni i proti silnějším soupeřům odehrát kvalitní zápas, a tak získávat cenné zkušenosti do dalšího průběhu soutěže.

Celkově se družstvo umístilo na 4. místě a postoupilo do finálního kola ligy ČR Juniorů U18. V počtu celkem nastřílených bodů obsadili ve skupině 2. místo a v počtu získaných bodů se umístili na 3. místě.

S tímto umístěním byli trenéři spokojeni, byl tak splněn úkol z přípravného období, a to probojovat se do finálního kola ligy ČR.

Z následné tabulky je možno zhlédnout družstva základního kola a jejich hodnocení .

Tabulka soutěže 2007 / 2008 - Liga ČR U18 skupina "A"

1.	BSK České Budějovice	18	17	1	1320	939	35
2.	BK Děčín	18	15	3	1565	1220	33
3.	BK Baník Most	18	13	5	1320	1251	31
4.	BK Kladno	18	12	6	1408	1157	30
5.	Sokol Vyšehrad "B"	18	10	8	1191	1130	28
6.	Slavoj BK Litoměřice	18	8	10	1224	1310	26
7.	BK Beroun	18	4	14	1265	1450	22
8.	Meteor Praha	18	3	15	1172	1390	21
9.	Slovan Mariánské Lázně	18	5	11	1000	1198	21
10.	TJ Thermia Karlovy Vary	18	3	15	1180	1600	21

Další hodnocení U18 BK Kladno ze základního kola s ostatními soupeři

SOUPERAŘ	MÍSTO	FA	TRO	TRHS	TRHD	%TRH
Sokol Vyšehrad B	D	13	1	27	18	66,67%
Sokol Vyšehrad B	V	10	5	23	16	69,57%
Slavoj BK Litoměřice	V	22	6	20	14	70,00%
Basketbalový klub Beroun	V	23	5	28	15	53,57%
Meteor Praha	V	16	2	22	15	68,18%
BSK České Budějovice	V	14	0	10	5	50,00%
Slovan Mariánské Lázně	V	17	1	19	11	57,89%
TJ Thermia Karlovy Vary	V	12	1	22	11	50,00%
BK Baník Most	V	15	6	12	6	50,00%
BK Děčín	V	11	2	24	13	54,17%
Slavoj BK Litoměřice	D	15	3	16	5	31,25%
Basketbalový klub Beroun	D	17	3	26	17	65,38%
Meteor Praha	D	21	1	29	18	62,07%

BSK České Budějovice	D	22	4	25	15	60,00%
Slovan Mariánské Lázně	D	20	3	18	14	77,78%
TJ Thermia Karlovy Vary	D	19	2	18	11	61,11%
BK Baník Most	D	19	3	10	8	80,00%
BK Děčín	D	16	2	22	15	68,18%
Průměr		16,78	2,78	20,61	12,61	61,19%

Finální kolo ligy U18 ČR

Ve finálním kole ligy ČR U18 družstvo dohrávala utkání s týmy, se kterými se nesetkali v základním kole. Do finální tabulky se započítávaly body ze základního kola. Tento systém bohužel nebyl pro náš tým výhodný v konečném hodnocení finální tabulky. Družstvo odehrálo 8 utkání (Příloha č. 12), z toho byly 4 vítězství a 4 porážky, a umístilo se tak na 7. místě ligy U18 ČR.

Na rozdíl od základního kola v celkovém hodnocení na čtvrtiny nám dělala nejvíce problém 1. čtvrtina. V prohraných utkáních se ukázaly nejhorší výkony ve 2. a 3. čtvrtině. Z tohoto vyhodnocení by se dalo říci, že se tým pokusil o zlepšení výkonů hlavně ve 3. čtvrtině. Koncepce 1. čtvrtiny zůstala stejná jako v základním kole.

Průměr trestných hodů se zvýšil nepatrně na 62,70%. V tomto případě družstvo nepodalo zlepšení. Toto zhodnocení může být důležitou informací pro trenéry do budoucna na další přípravu týmu.

V počtu celkem nastřílených bodů obsadili ve finální skupině 3. místo a v počtu získaných bodů se umístili na 8. místě.

Družstvo juniorů U18 BK Kladno se těmito výkony tedy již neprobojovalo do boje o extraligu ČR. Hráči si udrželi na další sezónu 2008/2009 místo v lize U18 ČR a můžou své výkony nadále zdokonalovat díky kvalitnějším utkáním v této soutěži, než by tomu bylo v krajském přeboru.

Tabulka soutěže 2007 / 2008 - Finále Ligy ČR U18

1.	BK Snakes Ostrava	8	7	1	676	576	15
2.	BK Děčín	8	5	3	637	597	13
3.	BSK České Budějovice	8	5	3	570	538	13
4.	BC Vysočina	8	4	4	569	562	12
5.	TJ Sokol, BC Darren Chrudim	8	4	4	538	576	12
6.	TJ Sokol Karviná	8	3	5	559	55	11
7.	BK Kladno	8	2	6	581	617	10
8.	BK Baník Most	8	2	6	490	599	10

Další hodnocení U18 BK Kladno z finální skupiny s ostatními soupeři
(není zpracováno všech 8 odehraných utkání)

SOUPEŘ	MÍSTO	FA	TRO	TRHS	TRHD	%TRH
<u>TJ Sokol, BC Darren Chrudim</u>	D	12	4	16	11	68,75%
<u>BC Vysočina</u>	D	16	9	7	4	57,14%
<u>BK Snakes Ostrava</u>	D	24	4	22	16	72,73%
<u>TJ Sokol Karviná</u>	D	17	6	28	18	64,29%
Průměr		17,25	5,75	18,25	12,25	67,12%

5. DISKUSE A ZÁVĚR

Ve své diplomové práci „Pojetí přípravného období v aspektech dlouhodobého sportovního tréninku basketbalu naší mládeže“ jsem se snažila popsat průběh přípravného období, což se ukázalo jako téma široké a značně specifické. Obecně se dá říci, že přípravné období má vytvořit základy budoucího výkonu a zajistit další předpoklady pro následný růst výkonnosti hráčů do nadcházející sezóny. Pouze tento přístup nestačí, protože basketbal je kolektivní hra, která si vyžaduje i individuální přístup. Každý z hráčů hraje v týmu určitou roli, kterou trenér musí využít tak, aby zapadla do výsledné koncepce. Přípravné období trenérovi napoví nejen míru fyzické výkonnosti, ale také míru psychické odolnosti jednotlivých hráčů týmu.

Vlastní diplomová práce se skládá z obecné a praktické části. V obecné části jsem se zaměřila na historii basketbalu a jeho současné pojetí jako populárního sportu mládeže. Součástí této části je též objasnění sportovního výkonu družstva (individuální herní výkon včetně jeho možných determinantů i týmový herní výkon a jeho faktory), dále popis motorického učení pohybu, charakteristika sportovní přípravy dětí a mládeže, stavba sportovního tréninku, složky pohybových činností využívaných v basketbale a problematika zatížení.

Praktická část obsahuje vlastní návrh programu pro přípravné období, které tvoří jednu z nejdůležitějších součástí celoročního plánu basketbalového týmu. Vycházela jsem z charakteristiky mnou vybraného družstva Juniorů U18 BK Kladno pro sezónu 2007/2008, ve které jsem se zaměřila na složení týmu a rozvržení ročního tréninkového plánu. V této části je popsán návrh na rozdělení tohoto období na tři mikrocykly.

V prvním mikrocyklu je vysvětlen význam začlenění všeobecné tělesné přípravy specificky zaměřené na kondiční stránku jednotlivce. Skvělá kondice je nedílnou součástí výbavy každého sportovce. Pro hráče je důležité zvýšení vlastní kondice a zlepšení pohybových vlastností, aby v druhém mikrocyklu mohli bezproblémově zvládnout technické a taktické požadavky basketbalu. Hlavním úkolem tohoto cyklu je zlepšení individuálních herních činností a jejich propojení do týmové herního výkonu. Třetí cyklus dovede hráče na vrchol jejich herní

výkonnosti, kdy za pomoci přípravných utkání získává trenér důležité údaje o zvládnutých dovednostech a schopnostech.

Pro zhodnocení efektivity mnou navrženého přípravného období jsem používala přímého sledování vybraného družstva Juniorů U18 BK Kladno, kdy jsem hodnotila výsledky z jednotlivých utkání (produktivitu nastřílených a získaných bodů, úspěšnost jednotlivých čtvrtin a úspěšnost trestných hodů). Návrh je možné zhodnotit jako úspěšný, protože družstvo postoupilo ze čtvrtého místa, které získalo v základním kole ligy ČR, do finálního kola ligy ČR. Tým ukončil hlavní sezónu sedmým místem ve finálním kole ligy ČR, ale bohužel už nepostoupil do bojů o extraligu. Přesto některé aspekty výkonu by bylo možné ovlivnit právě v přípravném období, například zlepšení trestných hodů a nutné posílení psychické stránky hráčů. Nicméně výkonem hráčů byli trenéři spokojeni a sezóna mohla být označena jako úspěšná.

Nedílnou součástí práce je v závěru dvanáct příloh, které pojednávají o obecné problematice sportovního tréninku, charakteristice tréninkových jednotek a závěrečném hodnocení všech zápasů U18 za sezónu 2007/2008.

Celkově by se tedy dalo říci, že efektivita tréninku závisí v rozhodující míře na tom, do jaké míry se cykly podaří sestavit. To znamená, jak se vážou jejich dynamické a opakující se rysy. Efektivita sportovní skupiny je základní problém při kolektivních výkonech, protože jakákoliv tělesná cvičení, jakékoliv metody či konkrétní podoba zatížení ztrácejí svůj smysl a efektivitu, nejsou-li používány v pravý čas a na správném místě. Podcenění přípravného období nebo jeho neúměrné zkracování má často za následek stagnaci výkonnosti, protože plnit tento úkol nelze v žádném jiném období.

Navržené pojetí přípravného období by mělo vést nejen k úspěšnému vedení družstva, ale hlavně k růstu výkonnosti a úspěšnému zvládnutí basketbalových dovedností. Pro basketbalisty by nemělo být jen důležité vyhrávat utkání. Proto úkolem trenérů by měla být především snaha všestranně vychovat a vypěstovat z hráčů mladé a perspektivní sportovce, ale s ohledem na fyzické a psychické zákonitosti vývoje jedince, specifické zvláštnosti jednotlivých sportů odrážejících se v době, která je k dosažení k vysoké výkonnosti nezbytná, zákonitosti zvyšování sportovní výkonnosti v závislosti na velikosti a charakteru zatížení. V zásadě musí být hráči připraveni absolvovat další specializovanou etapu

tréninku na co nejvyšší úrovni, jíž jsou schopni ve své fyzické a psychické úrovni dosáhnout.

Sport je významným faktorem ovlivňující širokou veřejnost. Také jakékoliv sportovní akce a soutěže jsou chápány jako důležité události kulturního života společnosti. S rozmachem obliby sportu a jeho masivním zapojením do každodenního života společnosti narostl podíl jeho vlivu na výchovu dorůstajících dětí a mládeže, a proto bychom v nich měli vypěstovat kladný vztah k basketbalu a ke všem sportovním odvětvím vůbec, naučit je mít prožitek a radost ze hry. Sport je jedna z nejlepších možností, jak preventivně předcházet sociálně patologickým jevům (návykové látky, alkohol, závislosti atd.).

Tuto diplomovou práci je nutno chápat jako návrh přípravného období basketbalu pro nadcházející hlavní období.

6. Použitá literatura

1. Dobrý, L. Malá škola basketbalu. Praha : Olympia, 1986.
2. Dobrý, L., Semiginovský, B. Sportovní hry. Praha : Olympia, 1988.
3. Dobrý, L., Velenský, E. Košíková mládeže. Praha : STN, 1965.
4. Dobrý, L., Velenský, E. Košíková – teorie a didaktika. Praha : SNP, 1987.
5. Dovalil, J. Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovního tréninku. Praha : SNP, 1987. ISBN 80-7184-653-8. 36 s.
6. Dovalil, J. a kol. Malá encyklopedie sportovního tréninku. Praha : Olympia, 1982.
7. Dovalil, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. Praha : Olympia, 2002. ISBN 80-70330-760-5. 331 s.
8. Choutka, M., Dovalil, J. Sportovní trénink. Praha : Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6. 333 s.
9. Janík, Z., Pětihlas, T., Funková, V. Basketbal. Brno : MU, 2005. ISBN 80-210-3839-x. 66 s.
10. Měkota, K., Novosad, J. Motorické schopnosti. Olomouc : UP, 2005. ISBN 80-244-0981-X. 175 s.
11. Šimonek, J. a kol. Kondičná příprava v kolektivních športovních hrách. Bratislava : Šport, 1987.
12. Vaněk, M., Hošek, V. a kol. Psychologie sportu. Praha : SNP, 1984.
13. Velenský, M. Basketbal. Praha : Grada, 1999 . ISBN 80-7169-834-2. 99 s.
14. Velenský, E. a kol. Basketbal. Praha : Olympia, 1987.
15. Velenský, E. a kol. Košíková. Praha : Olympia, 1976.

Webové stránky :

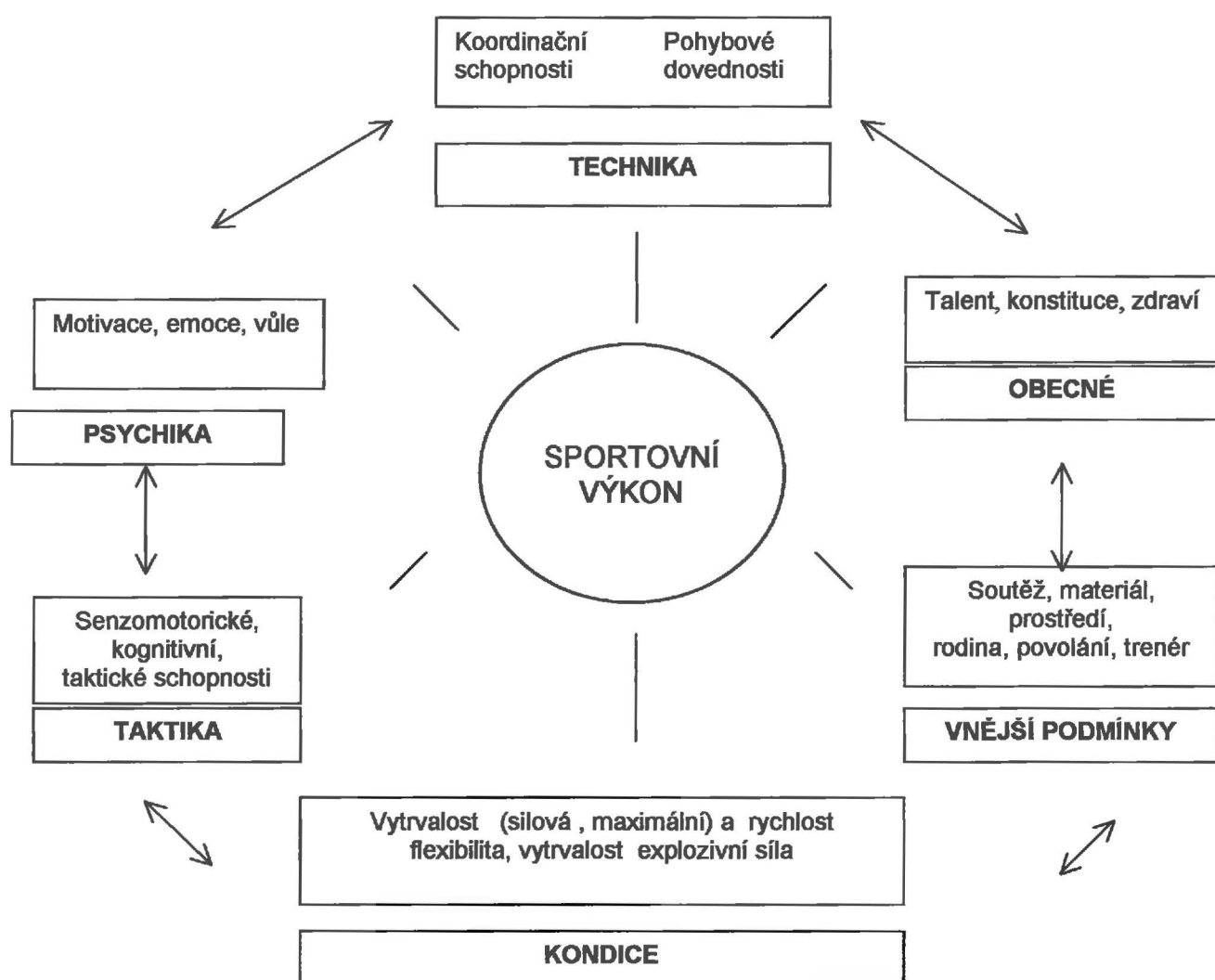
1. [http : //www.cbf.cz/](http://www.cbf.cz/)
2. [http : //www.bkkladno.wz.cz/](http://www.bkkladno.wz.cz/)
3. [http : //www.pbasket.cz/](http://www.pbasket.cz/)

7. Přílohy

- Příloha č. 1 : Sportovní výkon a jeho možné komponenty
- Příloha č. 2 : Faktory sportovního výkonu
- Příloha č. 3 : Přehled znaků v jednotlivých fázích motorického učení
- Příloha č. 4 : Věk ukončení osifikace kostí
- Příloha č. 5 : Typy mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu
- Příloha č. 6 : Tréninková jednotka 1
- Příloha č. 7 : Tréninková jednotka 2
- Příloha č. 8 : Tréninková jednotka 3
- Příloha č. 9 : Tréninková jednotka 4
- Příloha č. 10 : Tréninková jednotka 5
- Příloha č. 11 : Hodnocení zápasů ligy ČR U18 – základní kolo „A“ sezóny
2007/2008
- Příloha č. 12 : Hodnocení zápasů ligy ČR U18 – finálová skupina sezóny
2007/2008

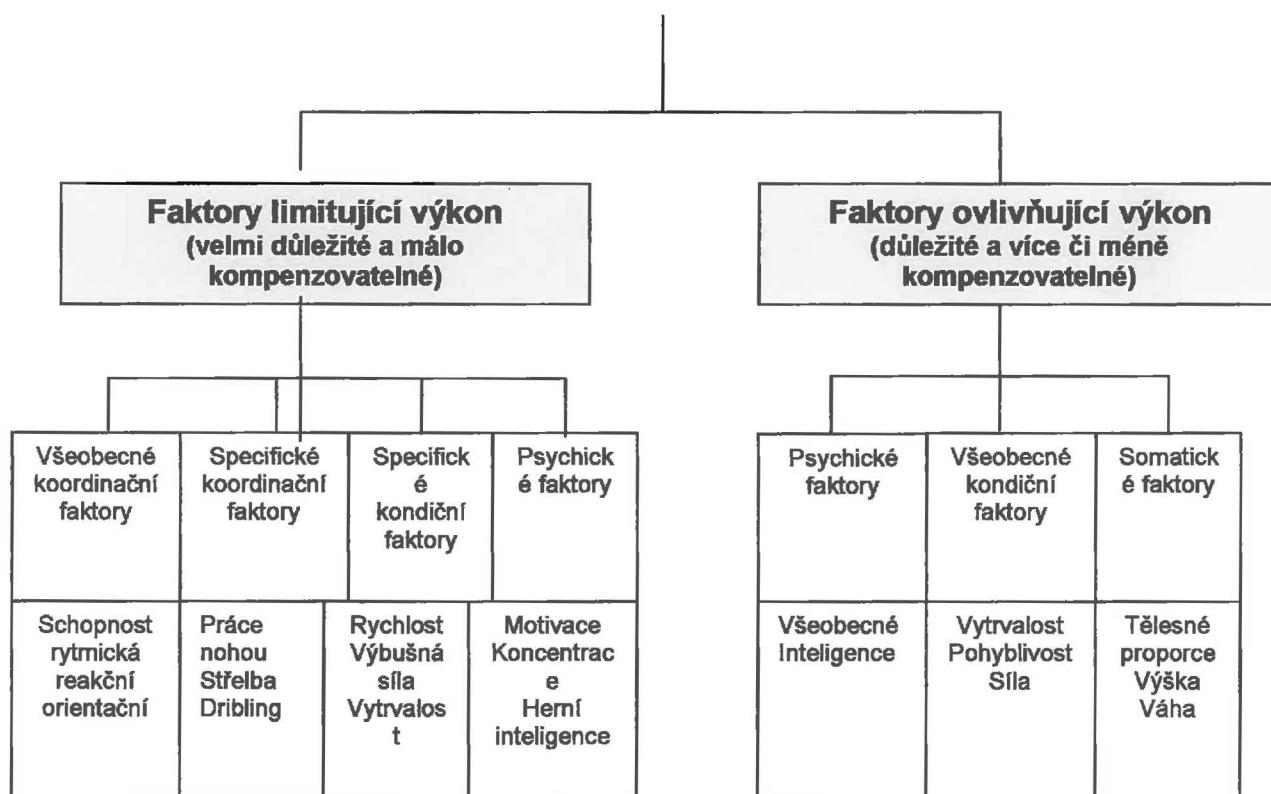
Příloha č. 1

Sportovní výkon a jeho možné komponenty (Dovalil, 2002)



Příloha č. 2

Faktory sportovního výkonu (Dovalil, 2002)

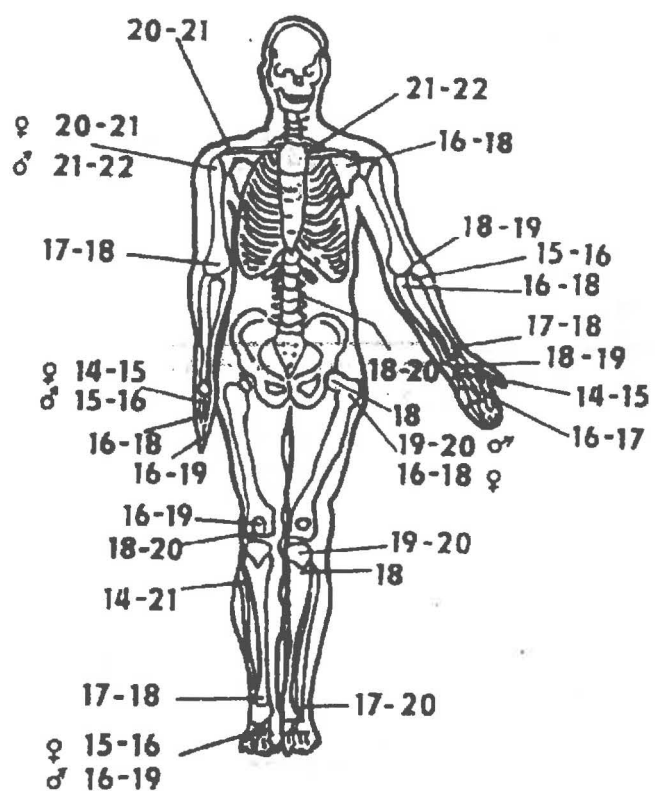


Příloha č. 3

Přehled znaků v jednotlivých fázích motorického učení (Rychecký, 2000)

Fáze	Znaky	Úroveň Dovednosti	Vnější projev	CNS	Mentální aktivita
1.	Počáteční seznámení, instrukce, motivace	Nízká	Generalizace	Iradiace	Vysoká
2.	Zpevnění, zpětná aferentace, slovní kontrola	Střední	Diferenciace	Koncentrace	Střední
3.	Zdokonalování, retence, koordinace	Vysoká	Automatizace	Stabilizace	Nízká
4.	Transfer, integrace, anticipace, výkon	Mistrovská	Tvořivá koordinace	Tvořivá asociace	Vysoká

Příloha č. 4



Věk ukončení osifikace kostí
(Čogovadze 1980)

Příloha č. 5

Typy mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu (Dovalil, 2002)

Typ mikrocyklu	Hlavní úkol	Obsah	Celkové zatížení	Využití v ročním cyklu
ÚVODNÍ	Příprava k náročnější tréninkové činnosti	Specifická i nespecifická cvičení	Malé	Počátek přípravného období po delším přerušení
ROZVÍJEJÍCÍ	Stimulace trénovanosti	Specifická i nespecifická cvičení	Velké	Přípravné období
STABILIZAČNÍ	Udržení dosažených změn	specifický	Střední	Přípravné období
KONTROLNÍ	Hodnocení aktuálního stavu	Starty, utkání, turnaje, testy trénovanosti	Střední až velké	Přípravné období
VYLAĐOVACÍ	Ladění sportovní formy	Specifický, starty	Střední až malé	Předzávodní období Závodní období
SOUTĚŽNÍ	Demonstrace výkonu Udržení sportovní formy	Účast v soutěžích Specifická cvičení	Střední	Závodní období
ZOTAVNÝ	Dílčí nebo celkové zotavení	Doplňkové sporty Nespecifická	Malé	Přípravné období Závodní období Přechodné období

Příloha č. 6

I. fáze - herní činnosti jednotlivce (driblink, přihrávky, obranné činnosti, střelba), 90 min

rozběhání strečink atletická ABC sprinty ballhandling 20 min	driblink mezi metami kolem tělocvičny, 5x s míčem 4x s míčem
driblink 20 min	a) hráči ve vymezeném prostoru se snaží protihráči vypíchnout míč (všichni proti všem) b) driblink kolem met s různými obměnami c) driblink se 2 míči kolem met (stejně P,L; střídavě P,L)
přihrávky 20 min	a) na místě, různé obměny a vzdálenosti b) v pohybu s obměnami ve 2, 3 zakončené střelbou c) v pohybu ve 2 se 2 míči d) 2 družstva - kdo dá nejdříve 15 přihrávek bez driblinku
HČJ - obranné činnosti 20 min	a) obranný postoj cik cak na druhou stranu s driblujícím útočníkem (od trojky útok 1x1) b) na místě obranné postoje a pohyby dle trenéra (krátké intervaly, ale agresivně) c) ve 3 přihrávky na druhý koš, zpátky 2x1 d) ve 3 přihrávky na druhý koš, zpátky 1x2
střelba strečink 10 min	a) 2 x 5 TH se zatížením b) střelecká soutěž

Příloha č. 7

III. Fáze - herní kombinace, 90 min

rozběhání strečink, ballhandling atletická ABC sprinty 20 min	dvojtakty na všechny koše s míčem 4x s míčem
střelba 5 min	trojice - střelba po pohybu, dát 8 košů, pak střídá další
hra 25 min	3 na 3 s pravidly - clona na hráče s míčem clona na hráče bez míče vykřížení zakončení po dvou clonách
střelba 5 min	3 x 10 z místa
hra 20 min	4 na 4 s pravidly - clona na hráče s míčem clona na slabé straně dvojclona na hráče bez míče volná hra
hra 5 min	5 na 5 bez driblinku kdo prohraje, tak obsluhuje spoluhráče na obědě
střelba 5 min	5 x 2 TH se zatížením
strečink 5 min	

Příloha č. 8

V. fáze - HČJ 1 x1, 90 min

rozběhání strečink atletická ABC sprinty 15 min	8 koleček s driblinkem s míčem 4x
střelba min 5	každý hráč z podkoše 20x z prava a hned zleva
herní cvičení 10 min	2 hráči si přihrávají na 1/2 hřiště na druhou stranu, od trojky kdo má míč,tak útočí na koš, druhý brání (tam i zpět)
herní soutěž 1 x1 60 min	hra 1 x1 , každý s každým body do dlouhodobé bodovací soutěže dle umístění
strečink min 5	

Příloha č. 9

IV. fáze - rozvoj výbušné síly DK, atletický stadion, schody

rozběhání	1000m
strečink	
atletická ABC	10 x 20m
běh - stupňovaný	4 x 50m
odrazy na schodech, 20m	5 x snožmo, 5 x P, 5 x L = 1 série 4 série a celé vše ještě jednou opakovat mezi sériemi 2 min pauza - výklus
vyklusání	1000m
důkladný strečink	

Příloha č. 10

II. fáze - rozvoj rychlosti, atletický stadion

rozběhání	1000m
strečink	
atletická ABC	10 x 20m
běh volně	4 x 50m
běh stupňovaně	4 x 50m
starty z různých poloh	3 x 20m pádový start 3 x 20m polovysoký start 4 x 20m ze sedu, z leže, dřepu, kliku odpočinek chůzí zpět
sprint na čas	2 x 40m, 50m, 60m odpočinek chůzí zpět bodování do tabulky
běh volně	4 x 100m
vyklusání	1000m
strečink - hlavně DK	

Příloha č. 11

Hodnocení zápasů ligy ČR U18 – základní kolo „A“ sezóny 2007/2008

Zápas 1					Výsledek
Thermia Karlovy Vary - BK Kladno					63 : 86
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
182		8.9.2007			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody
					střílené / dané
Zeis Karel	4	2	1		2 / 1
Hroneš Václav	6	0	0		
Kvapil Martin	8	2	12		2 / 2
Mareš Michal	10	2	5		2 / 1
Glasser Martin	11	0	0		
Žák Ondřej	12	2	7		2 / 1
Božek Ondřej	13	0	6		4 / 2
Janura Václav	14	0	11	1	
Calta David	15	0	26		
Berounský Martin	16	0	11		1 / 1
Pokorný Matěj	17	3	3		1 / 1
Jícha Marek	18	1	4		8 / 2
Celkem		12	86	1	22 / 11

Stav 1. čtvrtiny		16:16
Stav 2. čtvrtiny		16:25
Stav 3. čtvrtiny		17:21
Stav 4. čtvrtiny		14:24
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Karásek
2. rozhodčí	Egr

Zápas 2					Výsledek
BK Kladno - BSK České Budějovice					75 : 79
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
191		22.9.2007			D
Jméno	č.	Faulty	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	0	3	1	
Drvota Karel	5	0	0		
Hála Petr	7	4	19	1	13 / 8
Kvapil Martin	8	4	6		
Mareš Michal	10	2	7	1	
Žák Ondřej	12	4	7		4 / 1
Božek Ondřej	13	0	0		
Janura Václav	14	1	3	1	
Calta David	15	2	21		5 / 5
Berounský Martin	16	2	7		3 / 1
Pokorný Matěj	17	0	0		
Jícha Marek	18	3	2		
Celkem		22	75	4	25 / 15

Stav 1. čtvrtiny	15:21
Stav 2. čtvrtiny	23:21
Stav 3. čtvrtiny	11:21
Stav 4. čtvrtiny	26:16
Počet prodloužení	

1. rozhodčí	Smetana J.
2. rozhodčí	Hazdra P.

Zápas 3					Výsledek
BK Kladno - Meteor Praha					89 : 59
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
195		23.9.2007			D
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	0	0		
Hála Petr	7	1	3		4 / 1
Kvapil Martin	8	2	10		3 / 2
Mareš Michal	10	4	8		4 / 2
Glasser Martin	11	1	0		
Žák Ondřej	12	2	2		2 / 0
Božek Ondřej	13	1	11		2 / 1
Janura Václav	14	1	8		4 / 4
Calta David	15	4	19		4 / 3
Berounský Martin	16	3	26	1	6 / 5
Pokorný Matěj	17	1	2		
Jícha Marek	18	1	0		
Celkem		21	89	1	29 / 18

Stav 1. čtvrtiny		19:15
Stav 2. čtvrtiny		17:12
Stav 3. čtvrtiny		22:15
Stav 4. čtvrtiny		31:17
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Smetana J.
2. rozhodčí	Hazdra P.

Zápas 4					Výsledek
Slovan Mariánské Lázně - BK Kladno					71 : 70
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
187		28.9.2007			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	0	2		
Drvota Karel	5	0	0		
Hroneš Václav	6	0	0		
Hála Petr	7	4	10		3 / 2
Kvapil Martin	8	2	15	1	4 / 2
Žák Ondřej	12	4	11		5 / 3
Božek Ondřej	13	3	0		
Janura Václav	14	1	5		2 / 1
Nekolný David	16	2	15		2 / 1
Pokorný Matěj	17	1	2		
Jícha Marek	18	0	10		3 / 2
			0		
Celkem		17	70	1	19 / 11

Stav 1. čtvrtiny		18:20
Stav 2. čtvrtiny		22:11
Stav 3. čtvrtiny		15:19
Stav 4. čtvrtiny		16:20
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Smetana J.
2. rozhodčí	Karásek

Zápas 5					Výsledek
Slavoj BK Litoměřice - BK Kladno					74 : 78
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
207		6.10.2007			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	2	3	1	
Hála Petr	7	1	16	3	6 / 5
Drvota Karel	8	1	17	1	8 / 4
Žák Ondřej	12	5	4		
Božek Ondřej	13	1	3		2 / 1
Janura Václav	14	0	5	1	
Calta David	15	4	10		2 / 2
Berounský Martin	16	3	10		
Pokorný Matěj	17	1	6		
Jícha Marek	18	3	2		2 / 2
Strnad Michal	32	1	2		
			0		
Celkem		22	78	6	20 / 14

Stav 1. čtvrtiny	10:21
Stav 2. čtvrtiny	16:18
Stav 3. čtvrtiny	25:23
Stav 4. čtvrtiny	23:16
Počet prodloužení	

1. rozhodčí	Votroubek J.
2. rozhodčí	Anton K.

Zápas 6					Výsledek
BK Beroun - BK Kladno					54 : 100
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
202		17.10.2007			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Nekolný David	4	3	7		2 / 1
Hála Petr	7	2	5	1	4 / 2
Kvapil Martin	8	3	23	4	3 / 3
Hassan Ahmed	9	0	2		
Strnad Michal	11	2	0		2 / 0
Mastný David	12	3	12		1 / 0
Božek Ondřej	13	2	12		
Janura Václav	14	1	2		2 / 0
Calta David	15	3	20		6 / 4
Berounský Martin	16	3	13		8 / 5
Pokorný Matěj	17	1	4		
			0		
Celkem		23	100	5	28 / 15

Stav 1. čtvrtiny		11:23
Stav 2. čtvrtiny		15:22
Stav 3. čtvrtiny		16:30
Stav 4. čtvrtiny		12:25
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Benda T.
2. rozhodčí	Bradáč L.

Zápas 7					Výsledek
BK Kladno - Sokol Vyšehrad "B"					73 : 59
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
208		20.10.2007			D
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody
					střílené / dané
Hála Petr	7	2	15	1	10 / 6
Kvapil Martin	8	1	12		6 / 4
Mareš Michal	10		0		
Mastný David	12	3	7		1 / 1
Božek Ondřej	13	2	6		
Janura Václav	14	3	8		2 / 2
Calta David	15	1	7		2 / 1
Berounský Martin	16	1	17		4 / 3
Pokorný Matěj	17	0	1		2 / 1
Jícha Marek	18	0	0		
Strnad Michal	32	0	0		
Drvota Karel	5		0		
Celkem		13	73	1	27 / 18

Stav 1. čtvrtiny		22:20
Stav 2. čtvrtiny		21:14
Stav 3. čtvrtiny		8:9
Stav 4. čtvrtiny		22:16
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Římsa R.
2. rozhodčí	Vlasák J.

Zápas 8					Výsledek
BK Kladno - BK Děčín					83 : 98
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
220		3.11.2007			D
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Hroneš Václav	6	0	0		
Kvapil Martin	8	4	11		4 / 3
Mareš Michal	10	0	6		
Božek Ondřej	13	1	11		1 / 1
Janura Václav	14	3	8		1 / 0
Calta David	15	2	11	2	3 / 1
Berounský Martin	16	4	17		5 / 3
Pokorný Matěj	17	0	12		6 / 6
Jícha Marek	18	2	7		2 / 1
Strnad Michal	32	0	0		
			0		
			0		
Celkem		16	83	2	22 / 15

Stav 1. čtvrtiny	14:21
Stav 2. čtvrtiny	22:17
Stav 3. čtvrtiny	19:36
Stav 4. čtvrtiny	28:24
Počet prodloužení	

1. rozhodčí	Horník M.
2. rozhodčí	Kos J.

Zápas 9					Výsledek
BK Kladno - BK Baník Most					91 : 48
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
224		4.11.2007			D
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Hroneš Václav	6	0	0		
Kvapil Martin	8	3	19	1	
Mareš Michal	10	0	7		3 / 3
Božek Ondřej	13	1	18		2 / 2
Janura Václav	14	1	9	1	1 / 0
Calta David	15	4	4		
Berounský Martin	16	3	19	1	2 / 2
Pokorný Matěj	17	4	4		
Jícha Marek	18	3	10		
Strnad Michal	32	0	1		2 / 1
			0		
			0		
Celkem		19	91	3	10 / 8

Stav 1. čtvrtiny	22:11
Stav 2. čtvrtiny	27:16
Stav 3. čtvrtiny	15:10
Stav 4. čtvrtiny	27:11
Počet prodloužení	

1. rozhodčí	Horník M.
2. rozhodčí	Kos J.

Zápas 10					Výsledek
BK Kladno - Slovan Mar. Lázně					73 : 49
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
228		17.11.2007			D
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	1	4		4 / 4
Hroneš Václav	6	1	2		
Hála Petr	7	4	7		4 / 3
Kvapil Martin	8	1	5	1	
Mareš Michal	10	1	4		2 / 2
Janota Jiří	11	0	10		
Božek Ondřej	13	1	8		
Janura Václav	14	2	0		
Calta David	15	1	13		6 / 3
Berounský Martin	16	3	10	2	2 / 2
Jícha Marek	18	3	8		
Strnad Michal	32	2	2		
Celkem		20	73	3	18 / 14

Stav 1. čtvrtiny		14:8
Stav 2. čtvrtiny		22:10
Stav 3. čtvrtiny		20:12
Stav 4. čtvrtiny		17:19
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Votroubek
2. rozhodčí	Pešek

Zápas 11					Výsledek
BK Kladno - Thermia Karl. Vary					103 : 61
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
231		18.11.2007			D
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	0	0		
Hála Petr	7	4	12		4 / 4
Kvapil Martin	8	0	5	1	
Mareš Michal	10	1	5		2 / 1
Janota Jiří	11	5	14		1 / 0
Božek Ondřej	13	2	10		3 / 0
Janura Václav	14	0	6		4 / 2
Calta David	15	2	16		2 / 2
Berounský Martin	16	1	24		2 / 2
Pokorný Matěj	17	2	9	1	
Jícha Marek	18	2	2		
			0		
Celkem		19	103	2	18 / 11

Stav 1. čtvrtiny		25:13
Stav 2. čtvrtiny		26:16
Stav 3. čtvrtiny		32:19
Stav 4. čtvrtiny		20:13
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Votroubek
2. rozhodčí	Pešek

Zápas 12					Výsledek
Meteor Praha - BK Kladno					53 : 91
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
236		1.12.2007			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	0	2		
Hála Petr	7	1	6		
Kvapil Martin	8	2	15	1	8 / 6
Mareš Michal	10	1	7	1	2 / 2
Janota Jiří	11	3	11		2 / 1
Žák Ondřej	12	2	6		2 / 0
Božek Ondřej	13	1	21		5 / 3
Janura Václav	14	1	0		
Calta David	15	2	15		1 / 1
Pokorný Matěj	17	1	0		
Jícha Marek	18	2	8		2 / 2
			0		
Celkem		16	91	2	22 / 15

Stav 1. čtvrtiny		9:25
Stav 2. čtvrtiny		13:28
Stav 3. čtvrtiny		13:18
Stav 4. čtvrtiny		18:20
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Lébl
2. rozhodčí	Kejklíček

Zápas 13					Výsledek
BSK Č. Budějovice - BK Kladno					61 : 31
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
240		2.12.2007			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody
					střílené / dané
Zeis Karel	4	3	2		2 / 2
Kvapil Martin	8	3	8		
Mareš Michal	10	3	7		2 / 1
Janota Jiří	11	3	2		
Žák Ondřej	12	0	2		4 / 2
Božek Ondřej	13	0	4		
Janura Václav	14	0	0		
Calta David	15	2	0		2 / 0
Pokorný Matěj	17	0	2		
Jícha Marek	18	0	4		
			0		
			0		
Celkem		14	31	0	10 / 5

Stav 1. čtvrtiny		11:4
Stav 2. čtvrtiny		16:5
Stav 3. čtvrtiny		14:10
Stav 4. čtvrtiny		20:12
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Němcová M.
2. rozhodčí	Svoboda J.

Zápas 14					Výsledek
BK Kladno - Slavoj Litoměřice					89 : 62
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
248		15.12.2007			D
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	0	3	1	
Hroneš Václav	6	1	0		
Hála Petr	7	1	5	1	
Kvapil Martin	8	2	10		5 / 1
Janota Jiří	11	1	9	1	2 / 0
Žák Ondřej	12	1	9		3 / 1
Božek Ondřej	13	0	12		2 / 2
Janura Václav	14	2	6		
Mastný David	15	4	20		1 / 0
Jícha Marek	18	2	13		2 / 1
Strnad Michal	32	1	2		1 / 0
			0		
Celkem		15	89	3	16 / 5

Stav 1. čtvrtiny		27:10
Stav 2. čtvrtiny		21:17
Stav 3. čtvrtiny		24:16
Stav 4. čtvrtiny		17:19
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	
2. rozhodčí	Neuman L.

Zápas 15					Výsledek
BK Kladno - BK Beroun					86 : 64
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
251		16.12.2007			D
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	1	0		2 / 0
Hroneš Václav	6	0	0		
Hála Petr	7	0	18	3	5 / 5
Kvapil Martin	8	0	15		2 / 1
Mareš Michal	10	1	5		4 / 3
Janota Jiří	11	0	9		4 / 1
Žák Ondřej	12	3	12		6 / 4
Božek Ondřej	13	2	8		2 / 2
Janura Václav	14	1	0		
Mastný David	15	5	8		1 / 0
Jícha Marek	18	3	11		2 / 1
Strnad Michal	32	1	0		
Celkem		17	86	3	28 / 17

Stav 1. čtvrtiny		30:10
Stav 2. čtvrtiny		23:14
Stav 3. čtvrtiny		15:18
Stav 4. čtvrtiny		18:22
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Vlasák
2. rozhodčí	Rous L.

Zápas 16					Výsledek
Sokol Vyšehrad "B" - BK Kladno					46 : 57
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
253		19.1.2008			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	0	0		
Hála Petr	7	0	11	2	4 / 3
Kvapil Martin	8	0	8	1	4 / 1
Nekolný David	10	1	6		2 / 2
Janota Jiří	11	1	5		1 / 1
Žák Ondřej	12	1	1		2 / 1
Božek Ondřej	13	2	0		
Janura Václav	14	0	3	1	
Mastný David	15	5	11		6 / 5
Berounský Martin	16	0	12	1	4 / 3
Pokorný Matěj	17	0	0		
Jícha Marek	18	0	0		
Celkem		10	57	5	23 / 16

Stav 1. čtvrtiny	10:18
Stav 2. čtvrtiny	10:12
Stav 3. čtvrtiny	13:14
Stav 4. čtvrtiny	13:13
Počet prodloužení	

1. rozhodčí	Král
2. rozhodčí	Sušer

Zápas 17					Výsledek
BK Baník Most - BK Kladno					70 : 52
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
265		26.1.2008			V
Jméno	č.	Faulty	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Hroneš Václav	6	0	0		
Kvapil Martin	8	2	13	3	4 / 2
Janota Jiří	11	2	1		2 / 1
Žák Ondřej	12	4	3		2 / 1
Božek Ondřej	13	0	2		1 / 0
Janura Václav	14	2	3	1	
Calta David	15	4	14		3 / 2
Berounský Martin	16	1	14	2	
Jícha Marek	18	0	2		
			0		
			0		
			0		
Celkem		15	52	6	12 / 6

Stav 1. čtvrtiny	14:10
Stav 2. čtvrtiny	14:11
Stav 3. čtvrtiny	21:15
Stav 4. čtvrtiny	21:16
Počet prodloužení	

1. rozhodčí	Baloun J.
2. rozhodčí	Svoboda J.

Zápas 18					Výsledek
BK Děčín - BK Kladno					86 : 81
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
269		27.1.2008			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Kvapil Martin	8	1	10		6 / 2
Janota Jiří	11	3	6		2 / 2
Žák Ondřej	12	4	9	1	2 / 0
Božek Ondřej	13	1	4		2 / 2
Calta David	15	2	17		3 / 3
Berounský Martin	16	0	35	1	9 / 4
			0		
			0		
			0		
			0		
			0		
			0		
Celkem		11	81	2	24 / 13

Stav 1. čtvrtiny		26:17
Stav 2. čtvrtiny		18:18
Stav 3. čtvrtiny		32:16
Stav 4. čtvrtiny		10:30
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Heinrich D.
2. rozhodčí	Vávrová V.

Příloha č. 12

Hodnocení zápasů ligy ČR U18 – finálová skupina sezóny 2007/2008

Zápas 1					Výsledek
BK Kladno - Sokol Karviná					88 : 72
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
272		9.2.2008			D
Jméno	č.	Faulty	Body	Trojky	Trestné hody
					střílené / dané
Zeis Karel	4	0	1		2 / 1
Hroneš Václav	6	0	0		
Hála Petr	7	1	14	2	4 / 4
Kvapil Martin	8	2	9	1	
Janota Jiří	11	3	6		
Žák Ondřej	12	4	10		10 / 4
Božek Ondřej	13	1	9		4 / 3
Janura Václav	14	1	0		
Calta David	15	4	17		4 / 3
Berounský Martin	16	0	21	3	2 / 2
Jícha Marek	18	1	1		2 / 1
		0	0		
Celkem		17	88	6	28 / 18

Stav 1. čtvrtiny	20:26
Stav 2. čtvrtiny	20:14
Stav 3. čtvrtiny	27:11
Stav 4. čtvrtiny	21:21
Počet prodloužení	

1. rozhodčí	Šplíchal
2. rozhodčí	Tesárek

Zápas 2					Výsledek
BK Kladno - Snakes Ostrava					80 : 103
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
276		10.2.2008			D
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	0	0		
Hroneš Václav	6	0	0		
Kvapil Martin	8	5	15	1	7 / 6
Janota Jiří	11	1	3		2 / 1
Žák Ondřej	12	4	5		2 / 1
Božek Ondřej	13	1	13		2 / 1
Janura Václav	14	2	3	1	
Calta David	15	5	13		6 / 5
Berounský Martin	16	3	25	2	1 / 1
Jícha Marek	18	3	3		2 / 1
			0		
			0		
Celkem		24	80	4	22 / 16

Stav 1. čtvrtiny	26:19
Stav 2. čtvrtiny	22:27
Stav 3. čtvrtiny	19:23
Stav 4. čtvrtiny	13:34
Počet prodloužení	

1. rozhodčí	Šplíchal
2. rozhodčí	Tesárek

Zápas 3					Výsledek
BK Kladno - BC Vysočina					75 : 78
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
282		23.2.2008			D
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Hála Petr	7	2	17	5	
Kvapil Martin	8	3	26	2	3 / 2
Hassan Ahmed	9	0	0		
Janota Jiří	11	0	2		
Žák Ondřej	12	3	6		
Božek Ondřej	13	0	6		
Janura Václav	14	1	2		
Calta David	15	5	14	2	4 / 2
Jícha Marek	18	2	2		
			0		
			0		
			0		
Celkem		16	75	9	7 / 4

Stav 1. čtvrtiny	16:21
Stav 2. čtvrtiny	17:22
Stav 3. čtvrtiny	18:16
Stav 4. čtvrtiny	24:19
Počet prodloužení	

1. rozhodčí	Horník M.
2. rozhodčí	Humhej B.

Zápas 4					Výsledek
BK Kladno - TJ Sokol Chrudim					61 : 52
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
286		24.2.2008			D
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody
					střílené / dané
Hála Petr	7	1	9	2	4 / 3
Kvapil Martin	8	0	15	1	4 / 4
Hassan Ahmed	9	0	0		2 / 0
Janota Jiří	11	0	8		
Žák Ondřej	12	4	9		4 / 3
Božek Ondřej	13	2	8		
Janura Václav	14	0	2		
Calta David	15	3	6		
Berounský Martin	16	2	4	1	2 / 1
Jícha Marek	18	0	0		
			0		
			0		
Celkem		12	61	4	16 / 11

Stav 1. čtvrtiny		17:18
Stav 2. čtvrtiny		21:12
Stav 3. čtvrtiny		8:14
Stav 4. čtvrtiny		15:8
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Horník M.
2. rozhodčí	Humhej B.

Zápas 5					Výsledek
BC Vysočina - BK Kladno					75 : 69
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
291		6.3.2008			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody
					střílené / dané
Zeis Karel	4	1	0		
Hála Petr	7	4	20	3	9 / 7
Kvapil Martin	8	3	2		
Janota Jiří	11	2	2		
Žák Ondřej	12	4	6		
Božek Ondřej	13	3	6		
Janura Václav	14	0	4		
Calta David	15	2	5	1	
Berounský Martin	16	3	24	3	2 / 1
Pokorný Matěj	17	0	0		
			0		
			0		
Celkem		22	69	7	11 / 8

Stav 1. čtvrtiny		23:13
Stav 2. čtvrtiny		17:25
Stav 3. čtvrtiny		21:17
Stav 4. čtvrtiny		14:14
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Matějek I.
2. rozhodčí	Kapounek P.

Zápas 6					Výsledek
TJ Sokol Chrudim - BK Kladno					73 : 75
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
287		7.3.2008			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody střílené / dané
Zeis Karel	4	1	0		
Hála Petr	7	0	21		11 / 9
Kvapil Martin	8	2	6		
Janota Jiří	11	1	14		3 / 2
Žák Ondřej	12	5	3		2 / 1
Božek Ondřej	13	0	8		6 / 4
Janura Václav	14	1	2		2 / 2
Calta David	15	5	8		
Berounský Martin	16	1	13	2	8 / 3
Pokorný Matěj	17	0	0		
			0		
			0		
Celkem		16	75	2	32 / 21

Stav 1. čtvrtiny		23:21
Stav 2. čtvrtiny		27:21
Stav 3. čtvrtiny		17:18
Stav 4. čtvrtiny		6:15
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Macela ml.
2. rozhodčí	Dvořák V.

Zápas 7					Výsledek
BK Snakes Ostrava - BK Kladno					51 : 81
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
297		29.3.2008			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody
					střílené / dané
Zeis Karel	4	0	2		2 / 0
Hála Petr	7	2	16	2	11 / 6
Kvapil Martin	8	0	18	1	7 / 5
Janota Jiří	11	3	10		2 / 2
Žák Ondřej	12	2	13		5 / 3
Berounský Martin	16	5	11	1	6 / 2
Pokorný Matěj	17	0	5		2 / 1
Jícha Marek	18	1	6		4 / 2
			0		
			0		
			0		
			0		
Celkem		13	81	4	39 / 21

Stav 1. čtvrtiny		12:18
Stav 2. čtvrtiny		15:17
Stav 3. čtvrtiny		13:22
Stav 4. čtvrtiny		11:24
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Janovský M.
2. rozhodčí	Carnecký M.

Zápas 8					Výsledek
TJ Sokol Karviná - BK Kladno					71 : 55
Soutěž	Liga Junioři				
Kategorie	U18				
Číslo utkání		Datum			Doma/Venku
301		30.3.2008			V
Jméno	č.	Fauly	Body	Trojky	Trestné hody
					střílené / dané
Zeis Karel	4	0	2		4 / 2
Hála Petr	7	3	9	1	2 / 2
Kvapil Martin	8	3	9	1	8 / 4
Janota Jiří	11	5	6		2 / 2
Žák Ondřej	12	4	2		2 / 0
Berounský Martin	16	0	19		11 / 7
Pokorný Matěj	17	0	0		
Jícha Marek	18	0	8		1 / 0
			0		
			0		
			0		
			0		
Celkem		15	55	2	30 / 17

Stav 1. čtvrtiny		16:16
Stav 2. čtvrtiny		22:19
Stav 3. čtvrtiny		16:9
Stav 4. čtvrtiny		17:11
Počet prodloužení		

1. rozhodčí	Doležal
2. rozhodčí	Kocfleda